

نئی زندگی کا آغاز کیجیے

نورمن ونسنٹ پیل

جملہ حقوق بحق مصنف محفوظ ہیں

Copyright 2010 Al-Hasanat Books Pvt. Ltd. New Delhi

No Part of this book can be reproduced or utilized in any form or by any means electronic or mechanical including photocopying and recording or by any information storage and retrieval system without written prior permission of the publisher.

Nai Zindagi Ka Agaaz Kijiye

Nomah Vincent Peale

Translated by:
Shaista Ahmad

ایڈیشن 2011

ڈاکٹر عبدالمالک فہیم

3004/2 سرسید احمدی روڈ، لاہور، پاکستان

فون: 23271845 فون فیکس 4186 3256-011

E-mail: alhasanatbooks@rediffmail.com

faisalfahim@rediffmail.com

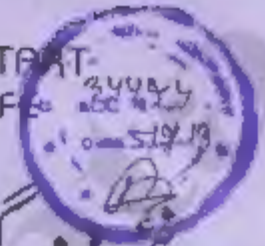
قیمت
₹ 120/-

مطبوعہ
ایم این ایف بکس، لاہور، پاکستان

احمدیہ مکتبہ

۲۴۹۶

HOW TO START
A NEW LIFE



نئی زندگی کا آغاز کیجئے

زندگی کے تھکے ماندے تصورات سے نکلنے اور
کامیابی سے نئی زندگی کے سفر کا آغاز کیجئے

مصنف

نورمن ونسڈیل

مترجم

شائستہ احمد

الحسنات
بکس پرائیویٹ لمیٹڈ

60	THOUGHT CONDITIONERS	5
87	نئی زندگی کی شروعات کیسے کی جائے	6
88	تعارف	
89	اپنی غیر معمولی ذہانت کو دریافت کیجئے	
94	کاسپانی کو تسلیم کیجئے	
98	موانع تلاش کیجئے	
103	بھلائے معاف کیجئے اور زندہ رہئے	
107	ہردن کیسے بہترین ہو سکتا ہے؟	7
108	تعارف	
110	تخلیقی خیالات نے کر کیسے بیدار ہوا جائے	
112	ہردن بہترین و شاندار ہونے کا تصور اپنے دماغ میں رائج کیجئے	
114	میں آج اور ہمیشہ کے لیے لوگوں کو پسند کرنے جا رہا ہوں	
117	ہدفات کو ہر روز قابو میں رکھنے کی کوشش کیجئے	
120	روزمرہ زندگی میں روحانی مواقع	
124	آج اور ہمیشہ کیلئے اپنی زندگی میں صحت مندانہ احساسات کو شامل کیجئے	
130	عقیدہ کیسے آپ کی زندگی کو تبدیل کر سکتا ہے	8
131	تعارف	
132	مشکلات پر کیسے فتح حاصل کی جائے	
139	کیسے آپ اپنے آپ کو بہتر تصور کر سکتے ہیں	
145	معاشی مشکلات پر کیسے غلبہ پایا جائے	
152	پریشانیوں کا علاج کیسے کیا جائے	
155	پریشانی اور تشویش کا عاوا	9
156	تعارف	
157	پریشانی اور خوف قابل تلافی ہیں	
159	پریشانی پر کامن سنس سے حلہ کیجئے	
161	کل کیا ہوگا کے خوف کو دور ہو جائے	
164	ایمان خوف کو ختم کر دیتا ہے	
167	لوگوں سے خوف زدہ مت ہوں	

فہرست

5	تعارف	1
7	کل کیا ہوگا؟	2
8	آغاز کیسے کیا جائے؟	
11	مشکلات کو آسودہ لحاظ میں تبدیل کیجئے	
13	پریشان ہونا چھوڑیے	
15	خوف کو عمل سے ہٹائیے	
17	اپنی صلاحیتوں پر اعتماد کیجئے	
20	اللہ کو اپنی پہلی ترجیح بنائیے	
24	اعتماد	3
25	وسیع انکسری	
27	استحکام	
29	بھروسہ	
31	یار	
33	میں آج بھی	
35	دعا	
37	ربوبیت خدا کی قدرت	
39	مستقل مزاجی	
41	جرات مندی	4
42	اعتماد	
44	امید	
46	آبادی	
48	یقین دہانی	
50	آسودگی	
52	یقین	
54	میر	
56	ثابت قدمی	
58	قربانی	
59	اس	

تعارف

نورمن ونسٹ ہل مشہور روحانی مبلغ ہے اور لوگوں کو ان کے تھکے ماندے زندگی کے تصورات سے نکالنے کے لیے سرگرداں رہتا ہے اور نفسیات کی چھوٹی چھوٹی مگر اہم تکنیکوں کو کھول کھول کر بیان کرتا ہے۔ ”نئی زندگی کا آغاز کیجیے“ ایک زندگی بدل دینے والی کتاب ہے جس کے مطالعے سے آپ اپنے آپ میں واضح تبدیلی محسوس کریں گے۔ کتاب سے فائدہ اٹھانے کے لیے ضروری ہے کہ آپ اسے آہستہ آہستہ پڑھیں اور لفظوں کے مطالب پر غور کریں۔

اللہ تعالیٰ کے قوانین اٹل ہیں اور پوری نوع انسانی کے لیے ایک ہی طرح سے قابل عمل ہیں۔ ان میں کسی طرح کی تخصیص ممکن نہیں اور ہم اپنے آپ سے اور اللہ کی عطا کردہ زندگی سے اتنا ہی وصول کرتے ہیں جتنا ہم یقین کرتے ہیں۔ اپنے آپ پر اور اللہ تعالیٰ کی ذات پر۔ یہی موضوع اس کتاب کا اصل موضوع ہے۔ اور یہی سادہ سی بات اگر سمجھ میں بیٹھ جائے اور اگر ہم اس سچ پر سوچنا شروع کر دیں تو کامیاب زندگی کا آغاز ممکن ہے۔

نورمن ونسٹ قبل نے چونکہ یہ کتاب عیسائی تناظر میں لکھی ہے شائستہ احمد نے اسے اپنے علاقائی ماحول کو مدنظر رکھتے ہوئے اسلامی رنگ دے دیا ہے جو کہ یقیناً ایک اچھی کاوش ہے اور میں امید کرتا ہوں کہ آپ بھی ان کی اس کاوش کو سراہیں گے۔

کتاب کا تیسرا اور چوتھا باب تصاویر پر مشتمل ہے۔ سرسری نگاہ ڈالنے کی بجائے ان تصاویر کو غور سے دیکھنے سے ہم فطرت کے قریب ہوتے ہیں اور اپنے آپ کو روحانی طور پر محسوس محسوس کرتے ہیں۔ روحانی صحت ہی دراصل کامیاب زندگی کی ضمانت ہے۔

اس کتاب میں بار بار اپنی ذات پر احماد اور اپنے خیالات کی جانچ پڑتال پر زور دیا گیا ہے اور خیالات ہی دراصل ہمارے اعمال کے پیچھے کارفرما ہوتے ہیں۔ مثبت خیالات

مثبت اعمال اور مثبت زندگی کو جنم دیتے ہیں اور اسی کے برعکس بات بھی اتنی ہی درست ہے۔ ستر اطراف ایک مشہور یونانی فلسفی تھا۔ اس کا باپ ختمہ ساز تھا۔ ایک دن اس نے اپنے باپ سے پوچھا کہ ”آپ پتھر سے شیر کیسے بنا لیتے ہیں۔“ تو اس کے باپ نے جواب دیا ”ستر اطراف میں پتھر میں شیر کو دیکھنا ہوں جتنے اچھے طریقے سے میں پتھر میں شیر کو دیکھتا ہوں اتنے ہی اچھے طریقے سے میں شیر بنا پاتا ہوں۔“ اس بات کو بتانے کا مقصد یہ ہے کہ آپ اپنی ذات کو جیسا دیکھیں گے ویسا ہی بنا پائیں گے۔

کتاب کا پانچواں باب Thought Conditioner ہے۔ اس کا مطلب اپنے خیالات کو پھر سے تروتازہ کرنا ہے۔ جیسے بالوں کو چمکدار اور حسین بنانے کے لیے ہم میسر کنڈیشنر استعمال کرتے ہیں اسی طرح رویہ کو تروتازہ اور چمکدار بنانے کے لیے نورمن نے چند روحانی اقتباسات پیش کیے ہیں جو آپ کے خیالات کو تروتازہ کر دیں گے۔ چھپنے باب میں نورمن نئی زندگی کے آغاز کے حوالے سے کچھ اہم خیالات پیش کرتا ہے۔

روزمرہ کی زندگی کے معاملات میں الجھ کر آپ اکثر اہم چیزوں کو بھول جاتے ہیں اور لوگوں کے اپنے بارے میں اپنے تصورات کو بچ مان کر اپنے آپ کو بد قسمت تصور کرنے لگتے ہیں اور ناکارہ اور تھکے ہوئے خیالات آپ کے ذہن پر چھا جاتے ہیں۔ ایسی کیفیت میں اس طرح کی کتابوں کا مطالعہ ہمیں پھر سے تروتازہ کر دیتا ہے اور مثبت زندگی کی جانب مائل کرتا ہے۔ جیسے کہ کتاب کے ساتویں باب ”ہر دن کیسے بہترین ہو سکتا ہے“ میں نورمن سادہ اور قابل عمل تکنیکیں بتاتا ہے جس کے ذریعے ہم ہر دن کو ایک کامیاب دن بنا سکتے ہیں۔

آٹھواں باب عقیدے سے متعلق ہے اور صرف ایک ہی تصور آپ کی زندگی بدل سکتا ہے۔ اس باب میں نورمن مختلف مثالوں اور حوالوں سے آپ کو زندگی میں درپیش مشکلات پر فتح پانے، معاشی مشکلات سے ہٹکارے اور پریشانیوں سے بچنے کے گرتاتا ہے۔

نواں باب Anxiety (تشویش) کے متعلق ہے۔ اس باب کا مطالعہ آپ کو آج کے درپیش الجھنوں سے نجات دلانے میں مدد دے گا۔ مجموعی طور پر اس کتاب کا درست مطالعہ آپ کو ایک خوشگوار اور کامیاب زندگی کی طرف راغب کر سکتا ہے۔

محمد عمران ساجد

2

کل کیا ہوگا

آغاز کیسے کیا جائے

مشکل لمحات کو آسودہ لمحات میں تبدیل کیجیے

پریشان ہونا چھوڑ دیے

خوف کو عمل سے ہٹا دیے

اپنی صلاحیتوں پر اعتماد کیجیے

اللہ تعالیٰ کو اپنی پہلی ترجیح بنائیے

آغاز کیسے کیا جائے

ماضی کو بھلاتے ہوئے اور مستقبل پر نظر جمائے میں ہر وقت مقصد کو پانے اور اس انعام کے حصول کی جستجو میں لگا رہتا ہوں جس کے لیے اللہ نے مجھے اس دنیا میں بھیجا ہے۔

بھلائیے، معاف کیجیے اور زندہ رہئے!

ثبوت اور پرجوش زندگی گزارنے کا راز کیا ہے؟ میں ایک راز سے واقف ہوں جو میں نے اپنی ذاتی زندگی میں مایوسی کے عالم میں اپنے ایک بااحقاد راہبر سے سیکھا "بھلا دو، معاف کرو اور زندہ رہو" اس نے مجھے بتایا اور پھر مجھے مندرجہ بالا بات کا حوالہ دیا "اچانک میں نے جانا کہ میں نے ایک اہم دانش پوری بات سیکھی ہے۔"

ثبوت عمل کی جانب پہلا قدم: ماضی بھلا دو

نام مشکل کاموں میں سے مشکل ترین کام اپنے ماضی کو بھلا دینا ہے جیسے کہ کسی شاعر نے کیا خوب کہا ہے:

یا دماغی عذاب ہے یا رب مجھیں لے لے مجھ سے حافظ میرا

عمومی رفاہان یہ ہے کہ لوگ ماضی کی غلطیوں، ناکامیوں، غمزدگیوں اور تکیوں کو اپنے دامن

سے چپکائے مال اور مستقبل میں لیے بھرتے ہیں۔ نتیجتاً آپ اتنے بوجھ کے ساتھ نہیں کمرے ہو سکتے۔ چنانچہ ماضی کو بھولنا سیکھیں مگر نہ یہ آپ کے حال کو بد حال اور مستقبل کو تاریک کر دے گا۔

مثبت عمل کی جانب دوسرا قدم: اپنے آپ کو اور دوسروں کو معاف کرو

کیا کل کسی نے آپ کو کوئی نقصان پہنچایا یا آپ کو برا بھلا کہا یا آپ سے سختی سے پیش آیا؟ تو شاید اب یہ وقت ہے کہ آپ اپنے ساتھ ہونے والی ماضی کی زیادتیوں کا تجزیہ کریں اور معاف کرنے کا حوصلہ پیدا کریں۔

دو گھرے دوستوں کے درمیان کسی وجہ سے کوئی تنازعہ ہو گیا۔ انہوں نے ایک دوسرے سے قطع تعلقی کر لی۔ اب وہ ایک دوسرے سے حتی الوح گریز کرتے تھے۔ اچانک ایک دوست بیمار پڑ گیا اور اس کی حالت شدید بگڑنے لگی۔ اور اس کو ہسپتال داخل کروایا گیا۔ دوسرے دوست کو جب یہ خبر ہوئی تو اس کے دل میں ہمدردی کا جذبہ پیدا ہو گیا۔ لیکن وہ اس شش و شب میں پڑ گیا کہ وہ وہاں جا کے کیا کہے گا؟

”پریشان مت ہو۔“ اس کے دل سے آواز آئی ”تم دونوں کے درمیان ماضی میں جو بواہر ختم ہو چکا ہے اور اب تم اسے بھلا چکے ہو۔“

اس خیال نے کام کر دکھایا۔ ہسپتال میں جیسے ہی دونوں دوستوں کی نظریں ٹکرائیں ان کی دوستی نئی ہو گئی اور پہلے سے زیادہ طاقت ور۔

معاف کر دینے میں مسیحا ہے۔ یہ لو لے ہوئے اور ٹکھڑے ہوئے تعلقات کو جوڑ دیتی ہے اور ہر چیز کو نیا بنا دیتی ہے۔ لیکن اپنے آپ کو معاف کر دینے کے متعلق کیا خیال ہے؟ کیا آپ سے کوئی گناہ سرزد ہوا؟ مجھے امید ہے کہ آپ اس پر نادم ہیں۔ تو بے شکجیے اور اللہ سے اس کی مغفرت طلب کیجیے اور پھر اپنے آپ کو معاف کر دیں۔ اس کے لیے اللہ کی معافی حاصل کیجیے اور پھر اسے بھلا دیجیے۔ اپنے احساسِ عداوت سے چمٹکارا پانے کے لیے پہلے اللہ سے معافی مانگیں اور پھر اپنے آپ کو معاف کر دیجیے۔

مثبت عمل کی جانب تیسرا قدم: آج کے لیے زندہ رہو

اللہ تعالیٰ گزروے ہوئے دن کو ختم کرنے اور آپ کو پھر سے تازہ دم کرنے کے لیے ہر

شام کو تاریکی کی ایک چادر پھیلا دیتا ہے۔ کیا آپ نے کبھی سوچا کہ اللہ سبحان و تعالیٰ ایسا کیوں کرتے ہیں۔ قرآن مجید میں ارشاد ہے:

”اور دن رات کے گزرنے میں نشتیاں ہیں عقل والوں کے لیے۔“

سرویلیم اوسلر (Sir William Osler) جنہوں نے انیسویں صدی میں طب (medicine) کو نیا رخ دیا کہا کرتے ہیں کہ ہمیں زندگی کی تھوڑی سی زندگی گزارنا چاہیے۔ ہر رات کو دماغ کسی کونے میں پھینک دینا چاہیے اور ماضی اور اپنے کل کو کسی اور کونے میں اور پھر سونے کے لیے بستر کا رخ کرنا چاہیے بغیر ماضی کو سوچے سمجھے اور مستقبل کی کسی پریشانی اور مایوسی کو یاد کیے۔

فرض کرو کہ یہ آپ کا اس دنیا میں آخری دن ہے۔ آپ اس دن کے قلیل وقت میں کیا کرنا چاہو گے؟ آپ اس دن کے باقی سیرگشتوں میں کیا کرو گے؟

میں جانتا ہوں کہ میرے اس سوال کا جواب کیا ہے۔ بھلیا آپ کہیں گے کہ جیسے سارے دن ہوتے ہیں ویسے ہی یہ دن گزاریں گے لیکن کیا آپ یہ نہیں چاہو گے کہ یہ دن بھر محبت، کامیابی، حیرت انگیز دوستی اور مزاح کے عظیم تجربات سے بھرپور ہو اور ہر چیز روشن اور تابناک ہو؟

اسی طرح جو لوگ اپنے ماضی کے بارے میں فکر مند ہوتے ہیں وہ ہمیشہ اپنے مستقبل کے بارے میں سوچے رہتے ہیں۔ لیکن اگر آپ آج یعنی حال کو روشن اور تابندہ بنانے کے لیے پریشان ہو جاؤ تو مستقبل خودی آپ کی حفاظت کرے گا۔ اس لیے اپنے ماضی کے سارے تجربات کو بھول جاؤ اور اس کو دیکھو جس کو دینے کے لیے اللہ سبحان و تعالیٰ آپ کا انتظار کر رہا ہے اور ہمیشہ اس چیز کو اپنے ذہن میں رکھو کہ آپ جو کام کر رہے ہو وہ بہترین ہے اور محفوظ ہے۔ جب آپ یہ سوچنا شروع کر دو گے تو اللہ تعالیٰ بھی آپ کی حفاظت کرنا شروع کر دے گا۔ حال میں تازہ دم ہو کر زندہ رہو اور مستقبل میں مثبت سوچ اور صحت مند جیون کی قوت کے ساتھ قدم بڑھاؤ۔

میں اپنے ناکارہ احساسات اور ناکامیوں کو دفن کر دوں گا۔

میں مستقبل سے اچھائی کی امید کرنا ہوں۔

مشکل لمحات کو آسودہ لمحات میں تبدیل کیجیے

تب تم جان سکو گے کہ سچ کیا ہے اور سچ تم کو تمام پریشانیوں سے نجات دلوانے میں کامیاب ہو جائے گا۔

ثبوت عمل کی جانب پہلا قدم: اپنی غلطیوں کو راہبر بناؤ

ہر کتنا ہی میں کچھ بہت خاص اور مثبت خصوصیت ہوتی ہے اور آپ کو اور زیادہ مضبوط اور پختہ بنانے میں یہ کوتاہی مدد کر سکتی ہے۔ یہ کچھ ایسی سلی و خطا کا کیفیت ہوتی ہے جس میں سے ہم اگر ثابت قدمی سے گزر جائیں تو ہمیں اپنا ہی منصف بنا دیتی ہے اور ہم اور زیادہ بھرپور اور ثابت قدم ہو جاتے ہیں۔ کوتاہیوں پر شرمندہ ہونے سے کچھ حاصل نہیں ہوتا اور اس میں شرمندہ ہونے والی کوئی بات نہیں ہوتی بلکہ یہ تو خود ہماری راہنما اور راہبر ہوتی ہیں۔

ایک ویسٹ کوسٹ فیسٹر نے مجھے 19 سالہ لڑکے کے بارے میں بتایا جو کہ نہایت مایوسی اور یاس کی کیفیت میں اس سے ملنے آیا تھا اور بغیر سوچے سمجھے ہی بولتا چلا گیا کہ "میلیر میری مدد کرو" میں نے اس کو آرام کی حالت میں لانے کی کوششیں کیں۔ جب وہ کچھ آسودہ ہوا تو میں نے اس سے اس کی نامیر کی اور مایوسی کی وجہ دریافت کی تو اس نے مجھے بتایا کہ "میں کافی عرصے سے شراب پی رہا ہوں اور اب میری حالت مردوں کی سی ہے۔ میں سب کچھ کھو چکا ہوں۔ میں جانتا ہوں کہ میں نے بہت بڑی غلطی کی ہے لیکن اگر صرف ایک دفعہ مجھے میری زندگی دوبارہ ملی جائے تو میں کبھی شراب کو نہیں دیکھوں گا۔"

پاسٹر نے اس لڑکے کو ڈاکٹر کے پاس بھیجا جو کس کی اس حالت کا علاج کر سکے گا۔ اس نے لڑکے کو کہا کہ اللہ تعالیٰ پر پختہ یقین تم کو اس حالت سے باہر لاسکتا ہے اور یہ تم میں ایسی قوت پیدا کرے گا جس کا اکثر شراب خوردوں میں لہذاں ہوتا ہے۔ اور اس طرح تم بھلا زندہ بچ جاؤ گے۔

ثبوت عمل کی جانب دوسرا قدم: غلطیوں کو سچ کے ساتھ فٹا کرنا

اگر آپ کی ذہنی اور روحانی حالت خستہ ہے تو آپ اکثر بہت بڑی بڑی غلطیوں کا شکار ہو جاتے ہو۔ تو اس کا علاج یہ ہے کہ "سچ" اور سچ ہمیشہ اللہ کی عطا کردہ نعمت ہوتی ہے۔ جو انسان اپنے دماغ کو سچ سے بھرنا ہے وہ ہمیشہ اپنی غلطیوں کو مثبت رخ سے دیکھتا ہے اور ایک صحت مند زندگی گزارتا ہے۔ اپنے آپ کو کھونا کرنے کے لیے کبھی سچ کو چھپانے یا اپنے پاس سے اخذ کرنے کی کوشش نہ کرو۔ کوتاہی ہمیشہ کوتاہی ہی رہتی ہے اور سچ کو کوئی قسم الہدیل نہیں ہوتا۔ لیکن سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ آپ پر غلطیوں کا یا سچ کس چیز کا غلبہ ہے؟

ثبوت عمل کی جانب تیسرا قدم: وجوہات کو ختم کرو

غلطیاں چاہی کا سبب بنتی ہیں اور کبھی کبھی بہت بڑی بڑی چاہی کو اپنے ساتھ لاتی ہیں۔ ہم سب میں اس کو برداشت کرنے اور ختم کرنے کی صلاحیتیں مختلف ہوتی ہیں۔ کاندھ کا اک ٹکڑا لو اور اپنی زندگی میں سرزد کی ہوئی تمام غلطیوں کو اس پر لکھنا شروع کر دو۔ ہماری چاہی کی سب سے بڑی وجہ یہ ہے کہ ہم ان غلطیوں کی تمام وجوہات کو اپنے ساتھ ساتھ لیے پھرتے ہیں۔ اس لیے کوتاہیوں کی وجوہات کو ختم کرنے پر اپنی توجہ کو مرکوز کرو۔

میں ایک کنونشن میں ایک آدمی سے ملا جس نے مجھے بتایا کہ میں ایک ایسا انسان ہوں جسے تم بہترین کہہ سکتے ہو۔ میں نے کبھی جھوٹ نہیں بولا نہ کبھی شراب کو چھوا ہے اور کبھی بھی اخلاق سے گری ہوئی کوئی حرکت نہیں کی لیکن میں نے بہت بے وقوفانہ حرکتیں کی ہیں جن کی وجہ سے میں بہت مایوسی محسوس کرتا ہوں۔ پھر میں نے آپ کی کتابوں کو پڑھا جس سے میں نے یہ سبق سیکھا کہ آپ اپنی زندگی کو بڑے صحت مند انداز میں گزار سکتے ہیں اگر آپ اپنی زندگی کو اللہ سبحان و تعالیٰ کے احکامات کے مطابق بسر کرنا شروع کر دیں۔

اس لیے اس چیز کو میں نے اپنا راہبر بنایا اور اللہ سے ملو گڑا کر دعا کی کہ یا اللہ! میری غلطیوں اور کوتاہیوں کو معاف کر دے اور مجھے میں سچ کو جاننے اور دیکھنے کی صلاحیت کو پیدا کر دے اور اللہ نے مجھ میں حیرت انگیز تبدیلی پیدا کی اور اب مجھ میں اپنی کوتاہیوں پر حملہ آور ہونے کی حیرت انگیز قوت موجود ہے اور میں زندگی کو اپنے صحت مند طریقے سے قابو کر سکتا ہوں۔

میں اپنے آپ کو ایمان داری سے کام کرنے کیلئے آمادہ کروں گا۔
سچ مجھے تمام پریشانیوں اور مصیبتوں سے نجات دلا دے گا۔

پریشان ہونا چھوڑیے

میں تمہیں امن کا پیرکار بناتا ہوں اور تمہیں اپنے امن کی دولت سے آشنا کرواتا ہوں۔ میں تمہیں ایسا امن نہیں دیتا جیسا کہ دنیا دیتی ہے اس لیے اپنے دلوں کو اور نفس کو مشکلات اور خوف میں مبتلا نہیں کرو۔

مثبت عمل کی جانب پہلا قدم: پریشانیوں کو دور بھگاؤ

پریشانیوں کو دور بھگاتے ہوئے امید فوجیوں اور آرزو بھری زندگی سے لطف اندوز ہونا شروع کریں۔ لوگ پریشان ہونا چھوڑ نہیں سکتے کیونکہ وہ سوچنے کی عمدہ طریقوں کے بارے میں نہیں سوچتے۔ فرسودہ سوچنے کے طریقے کو اس طرح سے ختم کیا جاسکتا ہے کہ عمدہ خیالات پر اپنی توجہ کو مرکوز کر دیں تاکہ میری اور تمہاری سوچوں کی طرف سوچنے کا وقت بٹیر ہی نہ ہو۔

میری ایک خاتون سے بات ہوئی جو کہ دو سال پہلے ہارٹ ایک سے دوچار ہوئی تھی اور تمام ڈاکٹر اس کے علاج کے لیے انکار کر چکے تھے۔ وہ بہت مایوس اور پریشان تھی۔ ”کیا وہ واپس صحت مند ہوگی یا نہیں؟“ اس نے اپنے آپ پر پریشانی کو اتنا سوار کر لیا تھا کہ اس نے زندگی کے پچھلے گزرنے ہوئے اور موجود حسین لمحات سے لطف اندوز ہونا چھوڑ دیا تھا۔ میں نے اسے سمجھایا کہ اللہ سبحان و تعالیٰ نے تمہاری لیے لمبی عمر بھی ہے اور وہ تمہاری زندگی تمہیں انشاء اللہ واپس دے دے گا۔

میری صرف اتنی ہی بات نے اس کی مایوسی جس نے اس کو اپنے حصار میں قید کیا ہوا تھا کو رفع کر دیا اور میری یہ بات مایوسی میں امید کی ایک کرن ثابت ہوئی جس نے اس کی زندگی پر غلبہ پالیا۔

مثبت عمل کی جانب دوسرا قدم: پریشان ہونا چھوڑیے

پریشانی جب نامعقول گھٹنے گھٹو آپ اس پر پریشان ہونا چھوڑ دیں۔ اس کو ایک بستر پر لٹا دیں اور اس کا آپریشن کرنا شروع کر دیں جبکہ جب اس کو چرنا شروع کر دیں اور پھر اس کو ایک ایک کر کے اور آہستہ آہستہ دیکھنا اور غور کرنا شروع کر دیں لیکن اس تمام مرحلے سے نہایت تحمل کا مظاہرہ کرتے ہوئے اور معقول خیالات اور سوچوں کے ساتھ گزرنا شرط ہے کیونکہ اس کے بغیر اس تمام مرحلے کو عبور کرنا ناممکن ہے۔ حقیقتاً پریشانی اور مایوسی نہایت مکار اور چال باز ہوتی ہے لیکن اگر ایک وفد اس کو تحمل کے ساتھ برداشت کرنا سکھ لیں تو آپ اس کی مکاریوں پر قابو کرنا سکھ جائیں گے۔

کچھ سال پہلے کی بات ہے کہ میں کسی بات کی وجہ سے نہایت پریشان اور مایوس تھا۔ میں نے اپنی تمام مایوسی کی رام کہانی ڈاکٹر ڈیوڈ پیل کو سنائی جو کہ نہایت دانش مند اور عمدہ سوچ کے مالک ہیں۔ انہوں نے مجھ سے کہا: ”مارن! نیچے بیٹھ جاؤ اور اس پریشانی کو کئی دور پیٹنگ دو“ اور یقین کریں جب میرے ساتھ انہوں نے اس پریشانی کو دور پیٹنے میں مدد کر دی تو پیچھے کچھ بھی نہیں بچا تھا۔ ان کا کہنا تھا کہ اس تمام پریشانی کی وجوہات میں سے 90 فی صد خود ساختہ ہیں جن کا کوئی وجود نہیں ہے۔

دوسرے مرحلے سے گزرنے کے بعد پریشانی کی حالت میں اپنے آپ میں تشویش اور مایوسی کے درجات کو کم پاؤ گے اور اپنے آپ سے یہ کہیں کہ میں اس چیز کے بارے میں سوچنا شروع کر ڈوں گا میں اس کو دور پیٹنگ دوں گا۔ میں اس مشکل کی وجہ سے اپنے آپ کو مایوسی میں اور بدگمانیوں میں مبتلا نہیں ہونے دوں گا۔ اگر آپ اس کی پریکٹس کرنا شروع کر دیں تو پریشانی خود بخود اپنا دم توڑ دے گی۔

میں اپنی مشکلات کو تحمل اور معقول ہو کے
برداشت کرتے ہوئے امن اور رحم کو تلاش کروں گا

خوف کو عمل سے بھگائیے

میں نے پروردگار کو مدد کے لیے پکارا اور اس نے مجھے جواب دیا۔ اس

نے مجھے تمام درپیش خوف اور دھموں سے محفوظ رکھا۔

خوف درپیش نہیں ہوتا۔ عام طور پر خوف ہماری حفاظت کے لیے ضروری چیز شمار کی جاتی ہے لیکن خوف کی بگڑی ہوئی شکل یا شدید خوف عام قسم کے خوف سے کچھ مختلف ہوتا ہے۔ شدید خوف جس کو ہم ایٹارل خوف کہہ سکتے ہیں اس میں جتنا لوگ اکثر اوقات شدید بیگانی کیفیت میں مبتلا ہوتے ہیں جو کہ بڑے پشیمانی یا قشیش حتیٰ کہ جسمانی بیماریوں کا بھی سوجب بنتی ہیں۔

صرف ایک خوف جس کو ہم معقول خوف کہہ سکتے ہیں وہ بڑے رستے پر چلنے اور اللہ تعالیٰ کے نقیب سے ڈرنے کا ہونا چاہئے۔ اس خوف کا مقصد مایوسی یا تشویش میں مبتلا ہونا نہیں ہوتا بلکہ یہ اللہ سبحان و تعالیٰ کی عزت اور صبح رستے پر چلنے کے شعور کو بیدار کرتا ہے اور بڑھاتا ہے اور اس طرح سے ہم دنیا کی چھوٹی چھوٹی مشکلات کو برداشت کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔

ثبوت عمل کی جانب پہلا قدم: اپنے آپ پر اعتماد کریں

آپ اکثر کہتے ہیں کہ ”میں جسمانی بیماری کے خوف سے دوسرے لوگوں کے ہمکناری خوف سے اور ناگہانی آفات سے خوف زدہ ہوں۔ یعنی مجھے ڈر لگتا ہے۔“ اگر آپ ایسا سوچتے یا کہتے ہیں تو اس خوف کو ختم کرنے کے لیے پہلی چیز یہ ہے کہ وہ خوف جو آپ کو پریشان کرتا ہے اس کی حقیقت کو جاننے کی کوشش کریں کیونکہ اکثر یوں ہوتا ہے کہ ہم جس چیز سے خوف زدہ ہوتے ہیں وہ خود ساختہ ہوتا ہے یعنی اس کا کوئی وجود نہیں ہوتا بلکہ ہماری خودی پیداوار ہوتی ہے۔

اس خوف کو بھگانے کا ایک کامیاب طریقہ یہ ہے کہ اپنی نمازوں میں خشوع و خضوع پیدا کریں نہ کہ وہ نماز صرف دکھاوے کی ہو اور اس بات کا ایمان کامل کر لیں کہ اللہ سبحان و تعالیٰ آپ کو ہر جگہ دیکھتا ہے اور آپ کی حفاظت بھی کرتا ہے اور اگر اس چیز کا عقیدہ آپ کے دلوں میں کامل ہو جائے تو خوف اپنی وقعت کو کھوتا رہے گا اور اس کی حیثیت ایک بے کارہ چیز سے زیادہ نہیں ہوگی۔ ایسا مت کہیں کہ ”اے اللہ! پلیز مجھے میرے خوف سے نجات دلا دے کیونکہ میں اس کو برداشت کرتے نہیں کیا ہوں۔“

بلکہ یوں دعا کیجئے کہ ”اے اللہ! تیرے ہاتھ میں سب کچھ ہے کیونکہ تو پوشیدہ چیزوں کو بھی جانتا ہے اور میں جانتا ہوں کہ تو میرے خوف پر بیٹائی کو بھی ختم کرنے میں میری مدد کرے گا۔“

ثبوت عمل کی جانب دوسرا قدم: خوف کو چاروں طرف سے گھیر لیں

خوف کو جھٹلایا یا نظر انداز نہیں کیا جاسکتا کیونکہ یہ آپ کے سر پر سورا ہو چکا ہوتا ہے۔ اگر آپ اس خوف کی تہ تک پہنچنے کی کوشش نہیں کریں گے تو یہ آپ کو ہی اپنا شکار بنالے گا۔ یعنی آپ کو فنا کرنے کے درپے ہو جائے گا۔

اس خوف کا علاج صرف عمل ہے کسی چیز کو پانے کا خوف داخل خوف ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر جب ایک بچہ نئے سکول میں داخل ہوتا ہے یا جب کوئی بھی پہلے دن کوئی کام کرتا ہے تو خوف ضرور ہوتا ہے لیکن اس کو بچا نہیں کہا جاسکتا کیونکہ اس دوران وہ غم پر اعتماد بھروسے اور ہر خوف سے بے ہاک ہو کے عمل کرتا ہے اور ایک بھر پور جذبہ اور روشن ملا جھیتیں اس کی قوت ہوتی ہیں جو کہ کوئی نئی چیز سیکھنے اور کامیابی حاصل کرنے کا عیش خیمہ ہوتی ہیں۔

ثبوت عمل کی جانب تیسرا قدم: خوف کو اپنے آپ میں تحریک پیدا کرنے دیں

میں آپ کو یہ بات سمجھانے کے لیے ایک پرانی کہانی سناتا ہوں۔ ایک شخص جو کہ ہر روز رات گئے تک نوکری کرتا تھا اور اس کے بعد اپنے گھر کی طرف روانہ ہوتا تھا۔ ایک رات چاند کی روشنی نہایت تابندہ تھی اور اس چاندنی رات میں اس نے سوچا کہ وہ آج ایک خاص ترتیب میں پہنچے ہوئے گھر جائے گا اور کہیں بھی کوئی مل و غیرہ نہیں پائے گا کیونکہ راستہ نہایت پرسکون اور آرام دہ تھا اس نے یہ سب بہت باقاعدگی سے کرنا شروع کر دیا یہاں تک کہ راتوں کی چاندی خود بخود ہی دم ہونا شروع ہو گئی۔ کیونکہ وہ ان راستوں کی ترتیب سے آشنا ہو گیا تھا اس لیے وہ اندھیرے میں بھی اسی ترتیب سے چل سکتا تھا۔ اس نے سوچا کہ یہ ٹھیک راستہ نہایت اچھا ہے اور خوفناک ہے لیکن وہ ان راستوں میں ایک خاص ترتیب سے چلا ہوا گھر پہنچ جائے گا۔

ایک رات اچانک اس کا پاؤں اس ترتیب سے ٹپ گیا کہ وہ نیچے گھرے گز سے میں گر گیا اور اسے یوں محسوس ہوا جیسے کڑھا بھی جاتا ہی کھو رہا گیا ہے۔ اس نے باہر آنے کی سرگوشش کی لیکن وہ گڑھا نہایت گہرا تھا جب وہ باہر آنے کی کوشش کر کے ناکام ہو گیا تو اس نے سوچا کہ کل گھر کن آنے کے اور اس کو نکال لیں گے اس لیے اس نے اپنے زیر تن کوٹ کو اتار کر

پنے گرد پھیلا لیا اور اس قبر نما گڑھے کے ایک کونے میں ٹپک کر سو گیا۔

ایک گھنٹے بعد ایک اور دیہاتی وہاں سے گزرا اور حیرت انگیز طور پر وہ بھی اس گڑھے میں گر گیا اور اس نے بھی اس گڑھے سے باہر آنے کی کوشش کی اور وہ کامیاب بھی ہو گیا۔ آخر کار جب وہ گڑھے سے باہر آ گیا تو ایک آواز آئی کہ ”میرے دوست یہ بات یاد رکھنا کہ تم اس طرح اس گڑھے سے باہر نہیں آ سکو گے لیکن دوسرے شخص نے یہ سارا کام ٹپک جھپکتے ہی کر ڈالا۔“

آپ نے دیکھا کہ اس دوسرے شخص کے پاس کسی بھی خوف سے نکلنے کی طاقت اور حوصلہ پایا جاتا تھا اور وہ اسی بنیاد پر اس گڑھے سے باہر آ گیا لیکن اس اعتماد کے لیے مضبوط تحریک کا پایا جانا ناگزیر ہے۔ یہ کہانی اس بات کا غور جوت پیش کرتی ہے کہ آپ میں بلکہ ہر شخص میں کسی بھی شکست کے خلاف لڑنے کے اعتماد اور جرأت پائی جاتی ہے۔ اللہ تعالیٰ پر بھروسہ رکھیں جو آپ کو اس قوت سے نوازتا ہے اور اپنے آپ کو حوصلہ مند اور جرأت مند بنانے کے لیے اللہ کی مدد طلب کریں۔ اللہ تعالیٰ اور اپنے آپ پر حوصلہ آپ کو ہمیشہ کے لیے خوف سے نجات دلا سکتا ہے۔

جب میں نے یہ جانتا شروع کیا کہ اللہ سبحان و تعالیٰ مجھ سے محبت کرنا ہے اور ہر جگہ میری حفاظت کرتا ہے میں ہر طرح کے خوف سے نڈر ہو گیا اور ہر اعتماد زندگی بسر کرنے لگا۔

اپنی صلاحیتوں پر اعتماد کیجیے

”اللہ تعالیٰ میری قوت ہے۔ وہ مجھے اتنا جاوداں اور حسین بناتا ہے کہ میں کسی بھی شکست سے نہیں ڈرتا“ اس لیے میں سخت سے سخت چٹانوں اور مشکلات میں سے با آسانی گزر سکتا ہوں۔

آپ کی ذات بے پایاں ہے۔ آپ شاعر کاہلیتوں اور غیر معمولی اعتماد سے کیا کر رہے ہیں جو کہ اللہ سبحان و تعالیٰ نے آپ کے اندر بوجہ اتم رکھی ہیں؟ عموماً انسانی فطرت کے باہرین اس بات پر اتفاق کرتے ہیں کہ ایک حد تک لوگ اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی نعمتوں اور

صلاحیتوں کو استعمال نہیں کرتے۔ ظاہری طور پر یہ سمجھا جاتا ہے کہ اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ صلاحیتوں کا پانچواں حصہ ایک عام انسان استعمال کرتا ہے لیکن آپ ایسا کیوں سوچتے ہو کہ یہ سب کچھ ہے؟

مثبت عمل کی جانب پہلا قدم: اپنی صلاحیتوں پر اعتماد کیجیے

اپنی صلاحیتوں کو استعمال نہ کرنے کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ ہم اپنی صلاحیتوں سے آشنا نہیں ہوتے۔ لیکن دوسری وجہ یہ ہے کہ ”بہاؤات اپنے ساتھ ہی خوفناک ظلم کرتے ہیں“ حقیقتاً ہم اپنی بنائی ہوئی حدود کو اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی صلاحیتوں کی راہ میں رکاوٹ بنا دیتے ہیں۔ ایک انسان یوں کہتا ہے کہ ”اوپر بیان کردہ بات کے پیش نظر میں کام نہیں کر سکتا“ اور اس کے فوراً بعد ایک نہایت خوفناک حادثہ وقوع پذیر ہوتا۔ حقیقتاً ہوتا کیا ہے کہ ہم اپنی صلاحیتوں کو بہت کم استعمال کرتے ہیں۔ ہم میں سے اکثر لوگ خود اپنے آپ کو خطرات میں مبتلا کرتے ہیں اور پھر کہتے ہیں ”جیسے اللہ تعالیٰ کی مرضی“ جو کہ سراسر غلط ہے کیونکہ اللہ تعالیٰ کبھی بھی کسی کے لیے غلط نہیں سوچتا اور نہ وہ کسی کو کبھی مشکلات میں مبتلا دیکھ سکتا ہے۔ کچھ لوگ خود ہی اپنے عقائد تخلیق کرتے ہیں اور پھر ان کی کوشش کرتے ہیں جن کو وہ بعد میں اپنی رکاوٹوں سے تعبیر کرتے ہیں۔ پھر یہ کوششیں اتنی شدید اور مسلسل ہو جاتی ہیں کہ ان کی عادات میں تبدیلی ہو جاتی ہے۔ وہ پھر اپنی رکاوٹوں میں اس طرح پھنس جاتے ہیں کہ جیسے ایک نئے ہوئے سمندر میں کشتی پھنس جاتی ہے اب نہ تو وہ آگے جاسکتے ہیں اور نہ پیچھے کی طرف روانہ ہو سکتے ہیں۔

مثبت عمل کی جانب دوسرا قدم: کوئی بھی قدم اٹھانا ناممکن نہیں ہے

مثال کے طور پر حال ہی میں ایک نوجوان لڑکا مجھ سے ملنے آیا اور کہنے لگا ”یہ جو کچھ آپ کہہ رہے ہیں یہ نہیں ہو سکتا کہ یہ دوسروں کے لیے کارآمد ہوں لیکن میرے لیے یہ بیکار ہے اور یہ باقی میرا کچھ بھی نہیں ستوارتی کیا آپ کے پاس کوئی ایسی تجویز نہیں ہے جو کہ ایک شکست خاں کو ستوار سکے؟“ اس نے مزید وضاحت کی کہ ”میری تربیت اچھے ماحول میں نہیں ہوئی اور میں چاہتا ہوں کہ میں سنور جاؤں۔“

اس کے دماغ میں یہ بات بیٹھ چکی تھی اور اس بات کو سوچنا چھوڑ بھی نہیں سکتا تھا کیونکہ یہ اس کی عادت بن چکی تھی۔ اب یہ میرا کام تھا کہ اس کے اس عقیدے کو جھٹلانے میں میں اس کی

مدد کروں۔ میں اس کے دل میں اللہ سبحان و تعالیٰ کے لیے محبت پیدا کرنے میں اس کی مدد کروں۔
- کارگیری محنت رنگ لائی اور اس نے اللہ سبحان و تعالیٰ کے سامنے اپنے ہتھیار پھینک دیئے اور
اللہ سبحان کا شکر پڑھا، اس کی کھجور میں آگیا جس نے اس کی دماغی قیود کو توڑ ڈال اور اس بات کو
اپنی زندگی گزارنے کا نظریہ بنالیا کہ جب آپ کے دس میں اللہ سے محبت کا جذبہ اور عقیدہ پختہ
ہو جائے تو دنیا میں کوئی کام بھی ناممکن نہیں رہتا۔

کہ آپ اپنے لوگوں سے ملے ہوں گے جس کے بارے میں یہ عقیدہ آپ کے دس
میں پختہ ہو چکا ہوگا کہ وہ بہت انا پرست ہیں۔ یہ ان پرستی خوشگوار تاثیر نہیں قائم کرتی نہیں یہ تیری
بھی نہیں ہوتی جتنی آپ نے کزور عقائد رکھے والے لوگوں کے منہ سے سن رکھی ہے۔ وہ کیسے
اپنے منہ سے سچے کلمہ علم ہونے کی وضاحت کرتے ہیں اور کیسے اس بات پر اصرار کرتے ہیں کہ
ان کے پاس ہیڈلٹ کا فقدان ہے اور اس بات کا ثبوت پیش کرتے ہیں کہ ان کے پاس دماغ اور
دماغی صلاحیتیں موجود نہیں ہیں یہ دنیا کیسے چلے گی جب ہر کوئی اپنے آپ کو درپیش مشکلات سے
تعلق قائم کرتے ہوئے دنیا سے قطع تعلقی کر کے آرام سے پیچھے ہٹے ہوئے جانے کا ہر چہر
ساعت ہو جائے گی؟ ہر کسی کے پاس اتنی صلاحیت ہوتی ہے کہ وہ اس پر قابو پا سکے اور یہ سوچ سکے
کہ اس کو درپیش مشکل کوئی وقت نہیں کہتی۔

"لَا يَكْلِفُ اللَّهُ نَفْسًا شَيْئًا"

ترجمہ اللہ تعالیٰ کسی نفس کو اس کی استطاعت سے بڑھ کر بوجھ میں جلا نہیں کرتا۔

باب اولیٰ لینڈ جس نے ایک زنجی سرنگ میں کسی حادثہ کے دوران اپنی ٹانگ کھودی
لیکن وہ اپنی تکلیف اور اپنے حالات کو برداشت کرنے کی طاقت رکھتا تھا۔ ٹانگ کھودینے کے
باوجود وہ کوئی سنہرا انرجی سے بھرپور کام سرانجام دینے کی خواہش لے کر واپس گیا تاکہ وہ ان
بوسوں سے بے مشعل رہیں سکے جو کہ مددگی کو بھروسہ کرنے کی تمنا کھو چکے ہیں 'مشار' کے طور پر
جوتہ نہ ہونے میں یا جو کھوئے ہیں سے دوچار رہنے کے لیے ترس رہے ہیں اور روحانی طور پر
مایلوس اور بے بس ہو گئے ہیں۔ باب نے اپنی سفردری کو اپنی مجبوری نہیں بنایا بلکہ اس کو ایک مثبت
نہدگی بنائے۔ وہ لوگوں کو متاثر کیا۔ در تمام سرنگ میں مدد کے کھوکھوں کے دوران اس نے اپنے چند
اکٹھ کرنے کی سرور کو کوشش کی۔ اس کی سفردری اس کے راستے میں رکاوٹ نہ بنی بلکہ ایک مثبت
کارہائے نمایاں سرانجام دینے کے لیے ایک توجہ ثابت ہوئی۔

مشقت عمل کی جانب تیسرا قدم اپنی حدود کی سرنگوں کو توڑ ڈالیں

ہم اپنی نہدگی میں حامل بڑی بڑی رکاوٹوں پر فتح حاصل نہیں کر سکتے لیکن اللہ سبحان
و تعالیٰ پر کامل یمن تمام درپیش مشکلات خواہ وہ پہاڑ سے زیادہ سخت اور سمندر سے زیادہ وسیع
ہوں۔ فتح حاصل کی جاسکتی ہے اور آپ کا یہ عقیدہ آپ کے ہر قسم کے خوف پریشانی 'کروڑی'
بہکاوے اور آپ کی دانت کو درپیش خطرات کو بھگانے میں آپ کی مدد کرے گا۔ آپ کو درپیش
مشکل یہ ہے اور کس قومیت کی ہے؟ اس کو کوئی نہ کوئی نام دیں اور پھر آپے رب العزت پر چھوڑ
دیں۔ اس کے سامنے اپنی طاقتوں کے تمام اٹھیاوت کو پھینکنے ہوئے سرنگوں میں وہاں میں وہ پھر آپ
کی تمام مشکلات کو پے ہاتھ میں بیٹھتے ہوئے اس کو ختم کرنے میں آپ کی مدد کرے گا اور یقیناً وہ
ایسا کرے گا مثلاً اللہ۔

اللہ تعالیٰ ہے مجھ میں تمام درپیش مشکلات سے بچنے کی

طاقت دی وہ مجھے کامیاب اور سرخرو دیکھا جائے گا

اللہ تعالیٰ کو اپنی پہلی ترجیح بنا۔ بے

لیکن اس پروردگار کے آگے جو کہ اس پر کامل یمن رکھتے ہیں دوبارہ
مضبوط ہو جائیں گے اور وہ ایک عقاب کی سی طاقت کے حامل ہو کر
آسمان کا زینت بنیں گے۔

میرا نے پچھلے تمام صفحات میں آپ پر روحانی طور پر بیدار ہونے کے دروازوں کو
کھول دیا ہے۔ ہوسکتا ہے کہ اس سے ذرا دل درد و رجسٹنڈر میں آپ پر اثر کیا ہو۔
اور یہ بھی ممکن ہے کہ یہاں سے آپ پر ایک کلی سے پھوس جیسے تک کے حویل مرحل
ملے ہوئے عمل رہا ہو جس کو ایک کلی سے شروع ہوئی اور آپ کو پھوس بناد، جو کہ ہر کسی کو
حضور اللہ سے ملتا ہے۔

یہ زندگی کے ممکن تمام تجربات میں سے ایک عظیم تجربہ ہے جو کہ ہم انسانوں نے کیا ہوگا۔ بالمشائی نے اس کو ایک لافانی مصرعے میں یوں بیان کیا ہے

ج "اللہ تعالیٰ کو جاننے کے لیے آپ کو زندہ ہونا پڑے گا"

اس سب کا نتیجہ یہ ہوگا کہ آپ کی زندگی ایک نیاں تابندہ اور درخشاں آہنگ بے کراہی ہوگی جس میں وجہ سے آپ کی تمام زندگی سنور جائے گی۔ اب آپ کو ایک آخری قدم اٹھنا پڑے گا جو ساری تجربات میں سے انوکھے تجربے کی حیثیت رکھتا ہے ماحقد ہو۔

غیبت عمل کی جانب شہری اقدامات۔

۱ ہے آپ کو یہ واضح کراؤ کہ آپ روحانی تجربات سے حلف اندوز ہوئے کا سفر پہلے ہی شروع کر چکے ہو۔ مگر آپ نے پچھلے اسباق پڑھے ہیں تو ضرور آپ کی شخصیت میں تبدیلی اور نکھار پیدا ہو چکا ہوگا۔

۱۱ آپ اپنی ماضی کی تمام بھینٹوں کو بھادیں جنہوں نے آپ کے دلوں میں ایک بے مقام حاصل کر رکھا ہے۔ آپ تب تک محتویت پسند نہیں ہو سکتے جب تک آپ کے اہم پختہ روح اور راجاں تجربات پیدا نہ ہو جائیں۔ میں آپ کو آپ کی شخصیت میں نکھار دے گا۔ پہلوؤں سے ہر سے میں یاد دلاتا ہوں اب آپ یقیناً اس درجہ پر پہنچ چکے ہوں گے جہاں پر ایک تبدیلی کا پیدا ہونا ناگزیر ہو گیا ہے۔

۱۱۱ اپنے دل میں سے ہمیشہ کے لیے ہر قسم کے ہنس زنجیروں، حسد، کینہ، نفرتوں اور غرضوں کو نکالیں۔ میں آپ کو مادی طور پر ہر کسی کو معاف کرنا پڑے گا حتیٰ کہ ان لوگوں کو بھی جن کے لیے آپ کے دل میں کوئی بھی نرم گوشہ بھی پیدا نہیں ہوا۔

۱۱ ماضی میں آپ نے شعوری یا لاشعوری طور پر کسی کے لیے برا چاہا ہے تو اس پر شرمندہ ہو کر دو گھنٹہ ملاست کریں۔ اگر اپنے آپ کو لعنت ملے گی مگر ممکن نہیں ہے تو اللہ سے گزارش کر کہ معافی مانگیں کہ وہ ان تمام حرکتوں کو آپ کے حق میں خود ہی اعلیٰ درجات کی حامل بنادے اور پھر اللہ برتر و عظیم سے اپنے کردہ ناکردہ گناہوں کی معافی طلب کریں اور اس بات پر اپنا عقیدہ پختہ رکھیں کہ اللہ میری تمام ماضی کی برائیوں اور غلط کاموں کو صاف کر دے گا۔

اپنے عمل سے نہیں اپنے عقیدے سے جو اللہ تعالیٰ پر رکھتے ہیں کہ وہ اکیلا اور

۱۱ اللہ ہمارے حال اور مستقبل کو سنوار سکتا ہے واضح کر دیں کہ آپ کی شخصیت میں نکھار پیدا ہو گیا ہے۔ آپ سدرہ منہا عمل کی مارم کو کوشش کر کے اپنی شخصیت میں تبدیلی لائے ہیں۔ لیکن شخصیت میں معذرت کرنے کے لیے آخری قدم یہ ہے اللہ تعالیٰ پر بے کمال عقیدہ رکھتے ہوئے اس کی نعمتوں سے لطف اندوز ہونا شروع کریں۔

vi اپنی زندگی کو نئے سرے سے جینا شروع کریں۔ ہو سکتا ہے کہ یہ پہلے پہل آسان نہ ہو لیکن اگر آپ اس کو نئے سرے سے جینا شروع کر دیے ہیں اور پھر اس پر حتیٰ سے کار بند رہتے ہیں تو یقیناً کامیابی آپ کا مقدر ہوگی اور آپ ایک قابل رشک زندگی گزاریں گے۔ اپنی زندگی میں نئی ہے مقصد اور شاندار طریقے سے گزارنا شروع کر دیں اور یہ عقیدہ اپنا مضبوط کر لیں کہ آپ اللہ تعالیٰ کی مدد سے زندگی میں نوکھے کارہائے نمایاں حاصل کرنے جارہے ہیں۔ مگر آپ یہ کہتے ہیں تو یقیناً کریں کہ آپ کا آئے والا ہر دن نہایت خوشگوار مضبوط اور قابل عزت ہوگا۔ مادی طریت و سکون حاصل کرنے کے لیے روحانی طور پر بیدار ہونا شروع کریں۔ سادہ زندگی گزاریں تو یقیناً ایک دن بلکہ آج ہی آپ قابل رشک اور قابل عزت اور تکریم ہوجائیں گے۔ اس بات پر ایمان رکھیں کہ اللہ تعالیٰ آپ کی دعاؤں، التجاؤں، استغاثوں اور آرزوؤں کو سہارا دے گا۔ اس بات کو دل کی اتھاہ نہ سمجھیں۔ قبول کریں کہ آپ اللہ سے ملنے والی کو بتائی عین رنی مخلوق ٹکھڑے ہوئے دل اور روح سے ساتھ ہوا اور وہ ہر جگہ حفاظت کرے گا۔

جیسا کہ قرآن شریف میں بھی ایک جگہ آیا ہے کہ:

ان لبس الانسان الا ما صمى

بے شک انسان کو دی ملتا ہے جس کی وہ کوشش کرتا ہے۔

آپ کی زندگی کو تبدیل کرنے والی قوت:

۱۱ مادی کو تبدیل کرنے والی حیرت انگیز قوت آپ کی زندگی میں اللہ تعالیٰ کا موجود ہونا ہے۔ یہ ایک ایسی قوت ہے جو کہ جب ہم اس پر اپنی تمام توجہ کو مرکوز کرتے ہیں تو شخصیت میں تابندہ نکھار خود ہی پیدا ہونا شروع ہوجاتا ہے۔

"اللہ کی بنائی ہوئی ہر چیز آپ کی نظر کی طلب گار ہے۔"

ایک انسان جو کہ اپنے آپ کو انتہائی ناکارہ گناہ گار، کمزور، غیر موثر اور شکستہ محسوس کرتا

3

اعتماد

”اپنے آپ پر بھروسہ رکھیں اور اپنے مستقبل کو سنواریں“

- ۱. وسیع النظری
- ۲. استحکام
- ۳. محرومیت
- ۴. پختہ
- ۵. ہمہ تن ترقی
- ۶. دعا
- ۷. ریلوے
- ۸. مستقل مزاجی

سے وہ اگر اس قوت کو اپنے درپید کر لے تو وہ حیرت انگیز کام سر انجام دے سکتا ہے لیکس وہ اکیلا یہ سب کچھ کر سکتا بلکہ یہ سب کرنے کی قوت اس وقت پیدا ہوتی ہے جب ہم اپنے تمام مسائل کا حل اللہ سبحان و تعالیٰ کے ہاتھ میں دے دیتے ہیں اور اپنی زندگی کی باگ و دوا اس کے ہاتھ میں چھو دیتے ہیں۔

جب آپ اس طریقے سے اپنا آپ اللہ تعالیٰ کو سونپ دیں گے تب اللہ تعالیٰ کی رحمت آپ کو چاروں طرف سے گھیر کر اپنی پناہ میں لے لے گی۔ اللہ تعالیٰ کی دات کی گواہی کا جذبہ آپ کی رگوں میں بہنا شروع ہو جائے گا تو آپ کی زندگی خوشیوں اطمینان اطمینانیت کے جذبے سے بالامال ہو جائے گی۔

ایسے اللہ! اپنے ہتھیار نیرے سامنے پھینکے کیے بعد میں بے

اس قوت کو محسوس کیا

جو کہ تو بے مجھ میں بدرجہ اتم رکھتی ہوئی تھی۔



وسیع النظری



کہو

اللہ دیے گا

تلاش کرو

تو آپ کو ضرور ملے گا

کھٹکھٹاؤ

تو آپ کے لیے اپنی

رحمتوں اور نعمتوں

کا دروازہ کھول دیے گا

کیا آپ جانتے ہیں کہ کیوں میں ہر وقت مثبت سوچ پر اکتاد کرتا ہوں نظر آتا ہوں؟ یہ بات عام آسان ہے کیونکہ ہمارا ہر درد گزار ہمیں تخلیق کرنے والا اس چیز کا حکم دیتا ہے۔ وہ ہمیں اس بات کا سبق دیتا ہے کہ اگر آپ کسی مقصد کو کامیاب پہنچانا چاہتے ہیں تو اس راہ پر اپنی قوت مروت میں جوڑنا۔ آپ کو کامیابی سے ہم کنار کر سکتا ہے۔ اگر آپ کے پاس مضبوط عقیدہ اور اپنے آپ پر اعتماد و صلاحیت موجود ہے تو آپ کی زندگی تجزوت اور حیران کن نتائج سے، مال و محالے کی انشاء اللہ یہ سوچنا چھوڑ دیں کہ آپ کے جذبات اور حسرت و رنج و غم سے بھر پور ہیں بلکہ آپ اللہ پر تخلیق کرے۔ واسے پڑا اس مغرور رجم پر، اور مثبت سوچ پر اپنی قوت کو مرکوز کرنا شروع کر دیں۔

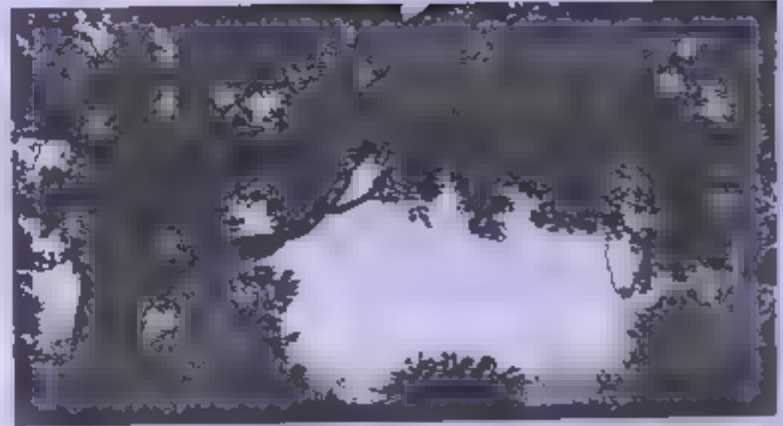
نبات کو مشعل راہ بنا کر مدد دینا سیکھیں کہ آپ اس میں وہی کچھ سوچتے ہیں جیسا کہ اللہ سبحان و تعالیٰ آپ سے کر دینا چاہتا ہے۔ اپنے ذات کو اللہ کے لیے دوسروں کی خوشی کے لیے اور اپنے کام۔ بے وقت کر دیں۔ ایماندار خلقت اور کفایت شعار بننے کی کوشش کریں۔ اپنے فرائض سے آگاہی حاصل کرنے کے بعد لوگوں کے ساتھ خلعتا نہ برتا کرنا شروع کریں۔ درجہ وقت و رات پر نہیں رہیں کہ اللہ سبحان و تعالیٰ آپ کے ساتھ ہے اور آپ کی حفاظت کرتا ہے۔ اس بات پر عمل کر کے دیکھیں تو آپ ضرور اس بات سے آگاہ ہو جائیں گے کہ زندگی کامیابیوں کا مجموعہ ہے اور ہر قدم پر کامیابی آپ کا مقدر ہوگی انشاء اللہ یقیناً آپ کی زندگی رستہ کی نور کامیابیوں کا مجموعہ ہو جائے گی جیسے اقبال نے کیا خوب کہا ہے۔

زندگی زمرد دلی کا نام ہے

مردہ دل کیا خاک چو بگڑتے ہیں



استحکام



اپنے ہتھیار اللہ سبحان و تعالیٰ کے
سامنے پھینک دیجئے اس پر
اعتماد کیجیے اور یقیناً وہ آپ کی
حفاظت کرے گا۔

جب میں چھوٹا تھا میری بھائی، - اور میں کھڑا اپنے دو حسیں لالچ برک و بیوی
بچوں کے لیے رہے کے لیے جایا کرتے تھے۔ ایک دفعہ میری دادی، ماں نے ہمیں اپنے ساتھ
بلڈ پرٹا پرچہ اس دور سے طوفانی قسم کی زندگی، آری تھی زندگی بہت شدت سے گھر کے ارد گرد
چکر کاٹ رہی تھی اور بارش، و مرکز کیوں کے درمیان شدید جنگ جاری تھی۔ میں اپنی بلڈ پرینا سا
بیل کے اس درخت کو با آسانی دیکھ سکتا تھا جو کہ صدیوں پرانا تھا اور اس درخت کے ساتھ
صدیوں پرانی پریوں کی کہانیاں وابستہ تھیں۔

میں اور باب اس طوفانی رات میں ہم چپکے سے دادی ماں کے قریب سے اٹھ کر
بیڑیوں میں آ کے بیٹھ گئے جہاں پر وہ صدیوں پرانا درخت گرنے کا انتظار کر رہا تھا۔
دادی ماں نے بڑے شاکستہ انداز میں ہمیں اٹھایا اور پھر پکڑ کر ہمیں محکم میں لے
آئیں پھر بڑے حق دالے انداز میں بولیں، "بارش منہ کو بھگوتی ہوئی کیسی عسوس اور ہی ہے؟
طوفانی بارش میں یوں باہر آنا کتنا حسیں لگتا ہے یہ؟" اللہ تعالیٰ کو اس ہر پر بارش اور خوف و
زندگی میں تلاش کرنے کی کوشش کر۔"

اس تناور درخت پر غور کرو جو کہ صدیوں سے اپنے مقام پر کھڑا ہے اور زندگی میں اوپر اوپر
چلوے کھائے کے باوجود اپنی جگہ پر قائم و دائم ہے۔ اس زندگی، طوفان کے ساتھ کھیل ہی
ہے اور یہ اس درخت کو اکھٹرنے کے لیے بہت لمبا عرصہ لے گی۔ اب آپ جاؤ اپنے بستر پر لیٹ
جاؤ۔ دادی ماں نے ہم سے کہا "اللہ تعالیٰ اس طوفان میں موجود ہے اور ہر صورت میں اس طوفان
کو گتے نہ رہا ہے کیونکہ اللہ تعالیٰ اس طوفان میں موجود ہماری حفاظت کرنے والا موجود رہیم ہے۔"

دادی ماں نے ایک طرح سے ان بارش اور طوفانوں کی حقیقت مجھ پر آشکار کر دادی
تھی اور وہ بالکل اس تناور درخت کے بارے میں درست کہہ رہی تھیں۔ آپ کو زندگی کو دربارش
طوفانوں سے گھبراہٹیں چاہیے کیونکہ یہ انشاء اللہ اپنا وقت پورا کرنے کے بعد گزر جائیں گے۔
جب یہ طوفان آتے ہیں تو ان کے سامنے اپنے ہتھیار پھینک دینے کے بجائے ان طوفانوں اور
مشکوں کو برداشت کرتے ہوئے اپنی باگ دوڑ اللہ کے ہاتھ میں تمنا دینی وہ خود ہی ان طوفانوں
سے آپ کو نکالے کے لیے کوئی نہ کوئی وسیلہ پیدا کرے گا اللہ تعالیٰ جو کہ عظیم رحیم ہے اور معاف
کرنے والا ہے اس کے ہاتھ میں جب آپ کا مسئلہ جائے گا تو آپ خود ہی پر سکون ہو جائیں
گے یہاں تک کہ وہ آپ کو پر سکون اور خوشگوار زندگی عطا کر دے گا۔ انشاء اللہ

بھروسہ



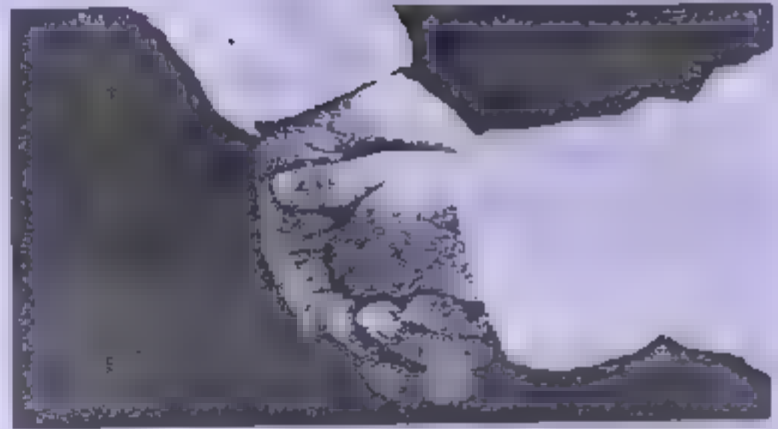
تو جان لو کہ جو تمہارا رب ہے وہ وہ رب
 ہے جو کہ بہت باعزت اور بھروسے والا
 ہے وہ تمہاری لیے پیار و محبت والی
 زندگی کو بحسنے کو تیار بستھا ہے اور یہ
 سب کچھ وہ انہیں ہی عنایت کرتا ہے جو
 کہ دل کسی اتھاہ گھرائیوں سے اس کے
 ساتھ محبت کرتے ہیں اور اس کے کلمے
 گنہ احکامات پر عمل کرتے ہیں۔

اس بات کو ہمیشہ یاد رکھیں کہ آپ کو تخلیق کرنے والی ذات اللہ تعالیٰ کی ہے اور وہ آپ
 کا خیر خواہ ہے لیکن یاد رکھیں کہ آپ کو ہمیشہ اللہ تعالیٰ کی خواہشات کی قدر کرنی چاہئے جو کہ آپ
 کے اچھے اعمال سے وابستہ ہیں اور اس خواہشات کی ندر کی مدد سے آپ کو یہ خوشگوار مدد مل
 سکتی ہے۔ جیسے ایک خواہش جو کہ آپ کے لیے شہرت رکھتی ہے تو وہ آپ کی زندگی کا مقصد بن
 جاتی ہے۔ اگر اس مقصد کو پانے کا محرک آپ کے دماغ میں پختہ ہو جائے تو وہ خود ہی آپ کو
 طاقت بخشنے لگا اور آپ اس کو پانے کے لیے اپنی تمام تر کوششیں لگا دیں گے۔

پنی ناکامیوں کو پناہ مقدّمہ کر بیچے ہوئے نہ بیٹھے جائیں بلکہ ایسا سوچیں جیسے ان
 ناکامیوں میں آپ کے لیے ایک سبق ہے جو کہ ایک کامیاب راستہ دکھانے میں آپ کی
 مدد کرے ویسے ہی جیسے ہر کامیاب شخص سوچتا ہے۔ اللہ تعالیٰ پڑا ہے آپ پر اپنی زندگی پر اور
 پناہ صبر و استقامت اور پناہ حقیقت کرنے کا مقصد ہے۔ اس ذات کا جو کہ بہت
 طاقتور و عظیم ہند ہے کیونکہ اللہ سبحانہ و تعالیٰ نے آپ کو ناکامیاں برداشت کرنے کے لیے
 تخلیق میں کیا اور سب شک و شبہ اپنی تلقین کا جو حورہ اور کبھی کسی کے لیے بھی نہیں سوچتا



پیار و محبت



جو کوئی پیار کرنا نہیں جانتا وہ
پروردگار کو نہیں پہچان سکتا
کیونکہ وہ رب پیار میں پوشیدہ ہے۔

ہمیں یہ بتایا گیا ہے کہ اللہ سبحانہ و تعالیٰ ہر حقیر سے حقیر اور ادنیٰ سے ادنیٰ چیز کی خبر رکھتا ہے سب کچھ آپ پاک میں لکھی روشنی ہے کہ

"بے شک میں تمہاری شرک سے لگے ہو۔"

ہماری ادنیٰ ہی خواہش اس پاکیزہ ہستی کے سامنے بہت اعلیٰ مقام رکھتی ہے اس لئے کہ بات کو یاد رکھنا چاہیے کہ ہر پاک ہستی آپ کی زندگی میں لگتی ہے ہیبت کی حالت میں ہوتا کہ آپ کی حقیر خواہش اس ذات برتر کے لیے اہم مقام رکھتی ہے۔ ہر روز تقریباً دو مرتبہ یہ بلند آواز میں کہیں

"میں اللہ کا بندہ ہوں، اللہ سبحانہ و تعالیٰ میری حقیر سے حقیر خواہش کو بھی اہمیت دے کر دیکھتا ہے اور یہ خواہشات اس کے سامنے نہایت بلند مقام رکھتی ہیں اللہ مجھ سے محبت کرتا ہے۔"

آج کچھ لکھی غلطیوں کو اللہ میرے ساتھ کچھ غلط ہوا ہے۔ اپنے آپ کو ماضی کے لیے پریشان کرنا اور یاد کرنا بھروسہ نہ کرنا۔ ایک بہت خوش کن حقیقت ہے کہ آج جو آپ پریشان کر رہا ہے ہو سکتا ہے وہ کل آپ کے لیے ایک استاد کا درجہ رکھتا ہو اور آپ اس سے بہت زیادہ سیکھ سکتے ہوں کیونکہ اللہ سبحانہ و تعالیٰ آپ سے پیار کرتا ہے اور وہ ہمیشہ آپ کے ساتھ ہے اور آپ ناراض ہے۔ آپ کو اس بات پر اعتماد ہونا چاہئے کہ اگر آپ اس کے بتائے ہوئے احکامات پر عمل کریں اور اپنی مددگاروں پر اعتماد نہ کریں تو کچھ بھی آپ کو شکست دے نہیں کر سکتا۔

یاد رکھیں کہ وہ تمام چائیوں سے بلند و بالا ہے اور اس سوچ کو یاد ہمارا نہیں اور ذہن شہید ہے۔ ہم نہیں جانتے ہیں۔ اس بات کی کوئی اہمیت نہیں ہے کہ آپ بظاہر کہتے ہیں کہ میں اللہ سے دور ہوں۔ میں تاریکیوں میں گھرے ہوں کہتے ہیں اور رشتہ حال میں کیونکہ آپ تمنا نہیں کرتے۔ اللہ ہماری باتوں کو ہر روز رات کو سونے سے پہلے دہرائیں اور جب بھی کوئی پریشانی یا مشکل آپ کو گھیر لیتی ہے تو فوراً اس بات پر عمل کرنا ہو جائیگی کہ

"میں تمنا نہیں ہوں، اللہ میرے ساتھ ہے اللہ مجھ سے محبت کرتا ہے۔"

ہم آہنگی



جو کوئی بھی اس رب العرش پر یقین

رکھتا ہے یقیناً کامیاب ہو جائے گا۔

اس دنیا میں ہم آہنگی کے علاوہ کوئی ایسی شے نہیں ہے جس کا حصہ جانا ہم خود بھی چاہتے ہیں۔ جب ہماری تمنا میں اور خواہشات مثبت ہو جائیں گی اور ہم اپنے آپ کے لئے جس میں سوچنا چھوڑ دوں اور دوسروں کی خوشیوں کے تسلی ہو جائیں گے جب ہم دوسروں کو سہارا دیں اور ان غلطیوں کو سدھار کر باشرع کریں گے تو سوچیں ہماری زندگی کتنی حیران کن ہو جائے گی۔ ہر طرف سے خوشیوں میں گھری ہوئی اور خوش حال اور ان سب چیزوں کے علاوہ جب ہم اپنے راستے اللہ کے بتائے گئے احکامات کے مطابق کر لیں گے اور ان پر چلنا شروع کر دیں گے تو وہ نشہ لذتوں بہت حیران کن طریقوں سے ہمارے درمیان ہم آہنگی کی رفتار کو قائم کر دے گا جس کے بعد ہزاروں معاشرتی برائیوں پر وہ ان چڑھنے سے روک جائیں گی۔

بہت سادہ مشکلات صرف اس لیے ہماری زندگیوں پر طاری ہوتی ہیں کیونکہ ہم نے اپنے آپ پر بہت سخت شرائط قائم کی ہوتی ہیں جن میں ہم ہر طرف سے جکڑے ہوتے ہیں۔ ہم اپنی مشکلات کو خود ہی خرید رہے ہیں پھر انہیں غلطیوں سے مانتے ہوتے ہیں اور پھر اپنی ہی صلاحیتوں پر شک کرتے ہیں کوئی بھی یہ نہیں کہتا کہ آپ کو بس سوچنا ہو گیا آپ کو ہر شک و پریشانی کو دور پر سے پھینک کر سوچنا چاہئے۔ اس چیز کے لوگ آپ پر ان چیزوں کا باشرع کر دیتے ہیں جس کی وجہ سے مشکلات اور زیادہ بڑھ جاتی ہیں سارے حالات میں آپ کو ایک بہت چمکی تجویز پیش کروں گا جس کو دہرانے کے بعد ہو سکتا ہے آپ کی مشکل میں تھوڑی سی کمی واقع ہونے لگے۔

”اللہ سبحانہ تعالیٰ کی طرف سے سدا کردہ نعمتوں کو گنوا اور پھر اس کو ایک ایک کر کے نام دینا شروع کر دو۔“



دُعاء



**پروردگار بہت باعزت اور بہترین ہے جو
ہمیں ہماری مشکلات کے دوران تحفظ
فراہم کرتا ہے یہ سب وہ لوگ جانتے
ہیں جو اس پر پختہ یقین رکھتے ہیں**

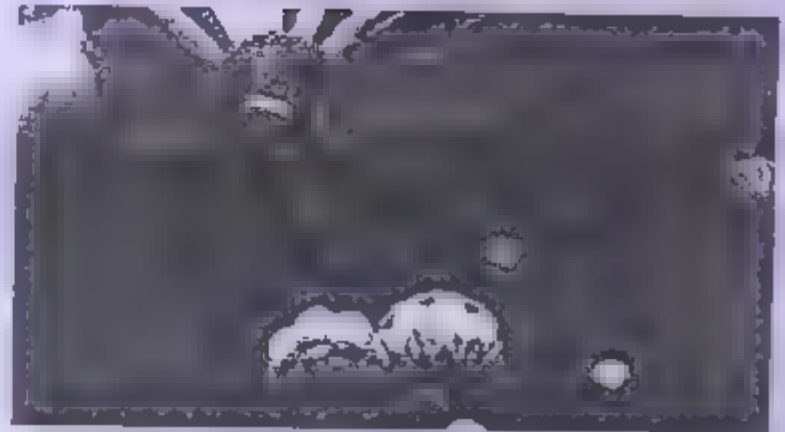
ایک دن مجھے کسی نے ایک پیغام نامہ کے بارے میں بتایا جو کہ انہیں مسجد کے عالم نے دیا تھا۔ جس میں یہ پیغام لکھا تھا کہ انہوں نے مسجد میں ایک جلسہ رکھا ہوا ہے۔ ہمارے پاس آخری ایسی امید بچی تھی اور وہ مسجد تقریباً در ہزار لوگوں سے بھری ہوئی تھی یعنی ایک قسم کا جم غفیر! اس موجود تھا۔ اس جلسہ میں کسی قسم کی کوئی نصیحت موجود نہیں تھی بلکہ اس عالم نے بہت خشوع و خضوع سے دعا مانگی اور لوگوں نے مسجد میں پورے دل سے دعا میں شرکت کی۔

یہ سب کچھ چونکہ ہوا تھا کہ میں نے بہت اُلکھا محسوس کرنا شروع کر دیا۔ مجھے یوں محسوس ہو رہا تھا جیسے اللہ تعالیٰ اس وقت اسی حائے مقام پر موجود ہے۔ میں اللہ سے اس وقت کی کو پے دل میں مسئلہ کر رہا تھا۔ مجھے یوں محسوس ہوا کہ جیسے وہ رؤف رحیم ہم حائق کشوں کی دعا مانگا کر رہا ہے۔ اس کے اتمام پر ہم سب نے دل کر ایک رجز یہ نعمت پڑھی اور پھر سب اپنی اپنی راہوں پر ہو گئے۔ شدید دھوپ کے اندر اس کے ساتھ میں اپنے گھر پر پہنچا اور گھر آتے ساتھ میں میں نے یہ دعا پڑھ کر تاشد یہ رو دیا کہ ”کچھ بھپکتے ہی میری حسین و دیویوں کا بادی بن گیا۔“

کچھ ہی عرصہ میں ایک چھار کی دھماکہ دار آواز کے ساتھ بیدار ہوئے اور وہاں گلیوں میں مدینہ کھانوں سے بھرے ہوئے بہت زیادہ تعداد میں برتن موجود تھے۔ ہم لوگ نے اس کھانے کو خوب یہ ہو رہا تھا اور اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کیا۔ اس دن کے بعد یہ بات میں نے اپنے دل میں رکت کر لی کہ ”بجب تک میں زندہ رہوں گا اس بات پر میں اپنا ایمان پختہ رکھوں گا کہ اللہ سبحان و تعالیٰ ہماری دعا نہیں سنتا ہے اور وہ بہت رؤف رحیم ہے اور رحم کرنے والا مہربان ہے کہ اس نے ہم جیسے شکستہ حالوں کی مدد کی اور اپنے خزانے میں سے ہمیں کھانا فراہم کیا۔“

اور وہ بہت شفیق اور رحمن ہے میں اس بات پر یقین رکھتا ہوں کہ اللہ تعالیٰ نے روبرو تمام میں موجود وہ در لوگوں کی دعا ضرورتوں کی ہوگی۔ آپ سب لوگ اس رحمن کی بندے ہیں اور اللہ تعالیٰ اپنے بندوں کو کبھی مایوس نہیں کرتا۔ اس لیے اللہ تعالیٰ کے کہے گئے احکامات کی طرف لوٹ جاؤ۔ یہ عقیدہ یہ ایمان آپ کو آپ کی مشکلات میں سہارا فراہم کرے گا اور جو بھی آپ کے دکھوں کا مدد دہن گا۔ گا اللہ اللہ۔

رُبوبیت خدا کی قدرت یا رحمت



اللہ کے سامنے گڑ گڑاؤ اور آپ کی تمام
مشکلات جو کہ آپ کو پریشان کرتی ہیں
خود ہی حل ہو جائیں گی اور تمام
خواہشات امر ہو جائیں گی

ہم آسمان کے ایک جڑیے پر موجود ہیں جس کو ہم زمین کے نام سے ماخوذ کرتے ہیں ہماری زندگیوں کسی کے ہاتھ میں ہیں جو کہ رعیموں کو اپنے اپنے مداروں اور قانونوں کی طرف جانے کا راستہ فراہم کرتا ہے۔ ہم ہر روز اٹھتے ہیں نئی نئی، مشکلوں کے ساتھ اور پھر کچھ بعیر سوچے سمجھے ہم اپنے مداروں کی طرف رجعت سفر یا عودہ لیتے ہیں۔

ہمیں اس خدائے برتر پر پورا پورا یقین رکھنا چاہئے کہ وہ ہماری زندگی کے مداروں کو اس کائنات میں کامیابی سے رواں دواں رکھے گا۔ اگر آپ یہ سب کرتے ہیں تو تمام زندگی وہ آپ کی حفاظت کرے گا اور مشکلات سے دور کرنا شروع کر دے گا انشاء اللہ۔ آپ کے حالات جیسے بھی ہیں آپ کو اس بات پر یقین ہونا چاہئے کہ وہ آپ کو دیکھ رہا ہے اور اللہ انسان سے سزا مانوس سے روبرو پیدا کرتا ہے۔ آپ کو اس بات پر باعتماد ہونا چاہئے کہ آپ اس کی نگاہوں سے دور نہیں ہیں بلکہ آپ اس کے پیادہ محبت سے ہمراہ رہنا شروع ہیں۔

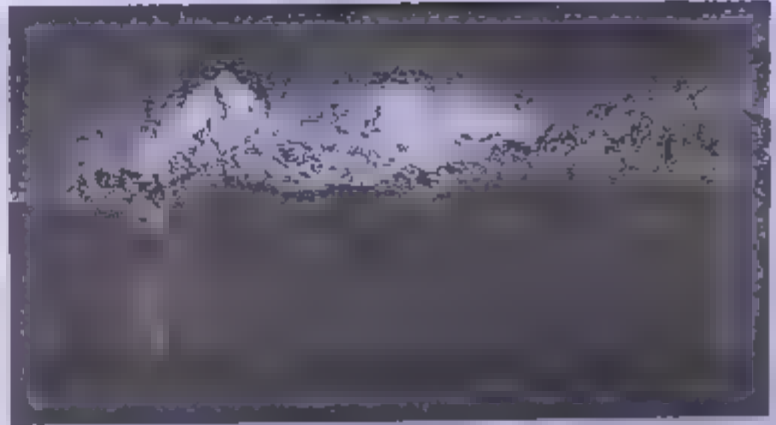
اللہ سبحان و تعالیٰ کے اس مدار میں موجود ہونے کے لیے اس کا شکر یہ ادا کرنا محنت جو ہمیں زندگی سے مرتبہ کرتے کے بعد اس کا شکر داکریں کہ اس سے آپ کی زندگی اجتمہ تک پہنچے جس مدد کی۔ اس بات کو ہر وقت اپنے حاض شعور میں رکھیں کہ آپ کی زندگی ایک بہت نکلیں ہاتھ میں ہے اور وہ کبھی کسی کا ہوا نہیں چاہتا اور یہ اس کے اختیار سے بالا نہیں ہے کیونکہ قرآن میں مشکلوں پر اس بات کی یاد دہانی کروائی گئی ہے کہ:

وہ ہر چیز پر قادر ہے۔

اپنی زندگی میں ہمیشہ دوسروں کے لیے اور اپنے لیے اچھا کرے کی کوشش کریں اور نتائج اللہ سبحان و تعالیٰ پر چھوڑ دیں اور وہ کسی کے ساتھ زیادتی نہیں کرتا۔
اپنی دشمنوں پر رحم نہ کر کہ وہ آپ کے کاموں کو اپنے اختیار میں رکھتا ہے۔ یاد رکھو۔

اللہ سبحان و تعالیٰ، تمہارا ملجا و ماویٰ ہے اور
آپ سب اس کے رحیم ہاتھوں کے گھبروں میں ہو

مستقل مزاجی



میں (اللہ) تمہاریساتھ رہوں گا یہاں تک

کہ تم اپنے آخری سانس تک پہنچ جاؤ

اپنے خیالات، یقین، اعتماد، خوش قسمتی کا احساس آپ کے اندر روحانی قفل و محروم
اکساری پیدا کرتے ہیں جو کہ آپ کو اللہ ہی کا دھننی کے اور قریب ہونے میں سہمد تاہر
ہوتے ہیں۔ اس بات کا بھی غور مت کریں کہ اللہ سبحان و تعالیٰ اس دنیا سے دور ہے اور ہماری
دعاؤں کو سنا نہیں ہے۔ وہ ہمیشہ آپ کے ساتھ ہے حتیٰ کہ آپ اس وقت جہاں اور جس مقام پر
موجود ہیں وہ آپ کو دیکھ رہا ہے اور حفاظت کر رہا ہے۔ میں ایک پکا وعدہ آپ سے کرتا ہوں کہ اگر
آپ سسر کے سب سے گھبرلانے والے کو نے میں بھی ہے جانتا ہوں بھی ذات برتر آپ
کے ساتھ موجود ہوگی۔

جان مس فیلڈ جو کہ برطانیہ کی سلطنت کا عظیم شاعر علاوہ ہر شام کو اپنے آپ کو روزانہ
رہتا تھا اور اپنے آپ کو روزانہ کرنے کے لیے بڑی پر سکون حالت میں بیٹھ جاتا اور بار بار دہراتا
کہ اللہ میرے ساتھ ہے، مجھے ہر جگہ اپنی پناہ میں رکھتا ہے اور کبھی مجھے کسی کے سامنے جھکنے نہیں
دیتا۔ آپ بھی یہ سب کر کے اپنے آپ کو تازہ رکھ سکتے ہیں۔ یہ کتنا آسان مشکل نہیں ہے صرف
آپ کو مستقل مزاجی کی ضرورت ہے۔ اگر یہ آپ میں جائے تو آپ کسی بھی وقت کمزور نہ
ہوئے کہیں کسی سے ملے جاتے ہوئے یا کسی بھی اور اپنے طریقہ سے اس جذبہ سے مرشار ہو سکتے
ہیں۔ جب بھی آپ کہیں بھی جائیں تو یہ احساس اپنے دل میں رکھیں کہ اللہ تعالیٰ آپ کے
ساتھ کی طرح آپ کے ساتھ موجود ہے۔ اللہ تعالیٰ کو اپنی زندگی میں اعلیٰ مقام دینے کی کوشش
کریں تو آپ کو بہت جلد یہ احساس ہو جائے گا کہ وہ ذات برتر آپ کے گھر میں ہمیشہ کے لیے
قیام پذیر ہے۔

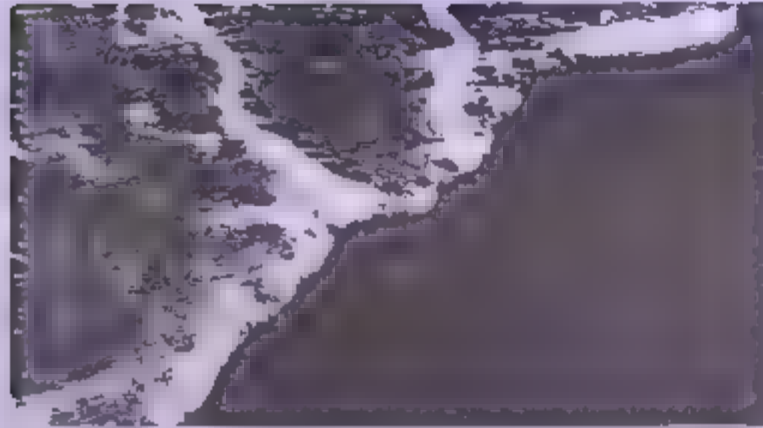


4

جرأت مندی

اپنی جرأت مندی اور حوصلہ کو اپنی مشکلات کے گھوٹوں میں تلاش کریں۔

- 1- اکتھار
- 2- امید
- 3- آمادگی
- 4- یقین دہاں
- 5- آسودگی
- 6- یقین
- 7- صبر
- 8- محبت قندی
- 9- قربانی
- 10- امن

اعتماد

اللہ سبحان و تعالیٰ نے ہمیں خوف زدہ
 کرنے والے جدیے سے بھریں نوازا لیکن اس سے
 ہمیں طاقت، پیار اور ضبط نفس کے جدیے
 سے سربشار کیا ہے

آپ کو اپنی زندگی میں کبھی بھی خوف اور دوسرے سے دوچار ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ میں آپ کو ایک ایسا طریقہ بتاؤں جس کے ذریعے آپ اس جذبہ سے نجات پاسکتے ہیں اور اس سوال کا جواب صرف چار الفاظ ہیں۔ ”اے اللہ! دلوں پر مجھ سے خوف دوسرے کو بھیجا سکتا ہے۔“

اے اللہ! دلوں پر مجھ سے خوف دوسرے سے چار کتا بڑا ہے۔ جب بھی آپ کسی قسم کے ایسے جذبے سے دوچار ہوتے ہو تو اس کو اعتقاد کے جذبہ سے گنتا اور بدوشت کرنا شروع کر دیں کیونکہ خوف کوئی بہت بڑا مسئلہ نہیں ہے۔ جب تک جب تک اللہ سبحان و تعالیٰ ہمارے ساتھ ہے۔

یاد رکھو! خوف دوسرے پر ایک غالب قوت رکھتا ہے۔ یاد رکھو! اعمال کو سرانجام دینے سے آپ کے اٹھراٹھ پر مجھ سے ”اے اللہ! کا جذبہ پیدا ہو جائے گا اور آپ اللہ کے سامنے اپنی قوت کے سمجھو، پھینک دیں گے مثلاً اللہ۔ اللہ تعالیٰ کی مدد اور حفاظت کو ہمیشہ اپنا رابطہ حیات رکھتے ہوئے زندگی گزاریں تو آپ یقیناً داغ کے ایسے سکوں سے سرشار ہو جائیں گے جہاں پہ خوف و ڈر نہ ہو، نہ کسی چیز سے کہیں پائے کی آپ پر یقیناً اعتقاد سے مگر پر زندگی کا درد رواں کھل جائے گا۔

تم کوئی دوسرے کے لیے محسوس کریں کہ اللہ تعالیٰ آپ کے ساتھ اس وقت موجود ہے۔ وہ اسی کمرے میں ہے جہاں آپ بیٹھے ہیں یا جہاں آپ مل رہے ہیں وہ آپ کے ساتھ موجود ہے کہ انور اسے چہرے پر دیکھیں تو کیا آپ خوف زدہ یا اسرہ ہو سکتے ہیں؟ اس کا جواب یقیناً ”نہیں“ میں ہوگا۔ خیر یہ تب ہی ممکن ہے جب آپ اس کو اپنے دل میں محسوس کرو گے اور اس بات پر یقیناً ایمان داخل کریں گے کہ وہ آپ کا ہمیشہ بھلا چاہتا ہے اور وہ تو آپ کے ساتھ کبھی پرانہ نہیں ہونے دے گا انشاء اللہ۔



امید



تو تم اس بات پر ایمان رکھو کہ جو تم
اللہ سبحان و تعالیٰ سے دعاؤں میں
مانگتے ہو وہ تمہیں مل چکا ہے اور اللہ
تعالیٰ تم کو تمہاری آرزوئوں کی تکمیل
کے جذبے سے ضرور سرشار کرے گا

آپ بھی جب تک فکرت زد نہ بنانا سہہ نہیں ہو سکتے جب تک آپ نے امید کے دامن کو مضبوطی سے تھامنا سہا ہے۔ یہ خیال ہمیشہ ہے، ہمیں کے کسی غالب کرنے میں رکھیں گا ہے آپ کتنے مشکل زدہ بیمار مایوس اور ڈپریشن زدہ حالات سے دوچار ہوں۔ آپ کے بہت پرانی یہ کہادت تو ضرور سن رکھی ہوگی کہ

جہاں زندگی ہوتی ہے وہاں امید ہوتی ہے لیکن میں آپ کو ایک عجیب چیز کراتا ہوں کہ اس عمارت کو ٹھوڑا پیل دیں یعنی جہاں امید ہوتی ہے وہاں زندگی ہوتی ہے جیسے تباہی نے جو کہیں پست رو شجر سے امید بھار رکھ

آپ کو یقیناً آپ کی دعاؤں کا اثر ضرور ملے گا حتیٰ کہ وہ بھی جو آپ صرف سوچتے ہو کہتے ہیں۔ وہ اس دہ سے مانگتے نہیں وہ بھی اللہ تعالیٰ سے رہا ہے۔ اس لیے اگر آپ اس عقیدے کو مضبوط بنائے اور یقین قائم کرنے پر ریاضت کرنا شروع کر دیں تو آپ نہ تباہی کی بیش و مہا نعمتوں سے آشنا ہو جائیں گے جن کے بارے میں صرف آپ کو اس لیے نہیں پتہ چلا کہ تک آپ کے پاس رنج ایمان کا فقدان تھا

حالانکہ وہ اس وقت بھی آپ کے راست میں موجود تھیں اور اللہ سبحانہ تعالیٰ آپ کو دیے گئے یہ آپ کا تھکا کر رہا تھا۔ جب آپ امید بھرے دل رمارح درجہ بے سے ساتھ رکھو رہنا شروع کر دیں گے تو آپ زندگی کے بہت قیمتی راز سے واقف ہو جائیں گے۔ شاء اللہ



آبادگی



تم کو اپنے آپ کو اللہ سبحانہ و تعالیٰ حفاظت میں دینے کی ضرورت ہے۔ پھر تم اپنی مشکلات کے دنوں میں بہت مضبوط طریقے سے کھٹے ہونے کے قابل ہو جاؤ گے۔

یقین دہانی



اللہ سبحان و تعالیٰ کا پاکیزہ حصار
آپ کے ساتھ ہے

پہلے اس بات پر اپنی سوچ کو صاف و شفاف کر لو کہ آپ اپنے آپ کو اللہ کی حفاظت میں دینے سے کیا مراد دیتے ہیں؟ اس کا ابتدائی استعاراتی مفہوم یہ ظاہر کرتا ہے کہ ایک انسان کس طرح سے اپنی حالت کے ہتھیار کو اللہ سبحان و تعالیٰ کے طاقتوں کے ہتھیار کے سامنے پھینک دیتا ہے۔ اپنے آپ کو حقیقت سے کی ایسی ذرہ سے ڈھانپ لیں جیسے ایک لوحِ جان جگمگاہیں لیاوے کو وزعت ہے اور آپ آپ کو جنگ کے لیے تیار کرتا ہے پھر آپ یہی اس قابل ہو جائیں گے اور زندگی کے کھوڑا سٹھانوں کو بہت طاقت قدامی سے برداشت کر لیں گے۔

آج صبح سے صبح کا لہاؤہ اوڑھنے کے لیے کمر بستہ ہو جائیں۔ جب آپ صبح کے حصار میں کھ جائیں گے تو پھر آپ وہ حالی طور پر آئے ہوئے۔ در کمال ہو جائیں گے کہ کوئی مشکل آپ کو ہر سس سکے گی۔ مہارت ایک سیما چار آئینہ ہے جس میں سے آپ بھلی اچھائی اور پختہ سوچ اور رہنمائی کے جذبہ سے سرشار رہ سکتے ہیں اس قیف کو تھامیں اور اس سے اپنے دل کی حفاظت کیجئے جو آپ کا بدن سر کرے۔ یہ بادہ آپ کے سر سے نہایت کھوڑا و مثالی سوچوں کو ہٹا دے گا۔ آخر میں بچے جدیات پر اپنی گرفت مضبوط کریں اور اللہ کی پاکیزہ اور مضبوط تکرار کو اپنے ہاتھوں میں سے۔ جس جو آپ کی کسی بھی بھاری سے بھاری طوفان کے ساتھ لڑنے میں مدد کرے گی۔

اپنے آپ کو اللہ کی حفاظت میں دے دیں اور پھر اپنے آپ کو مضبوط کرنا شروع کر دیں تو یقیناً آپ پر اس کی حکمت کے دروازے آشادہ ہوتے جائیں گے۔

جب آپ مایوسی اور شکوک و شبہات کے دامن کو تھام لیتے ہیں تو وہ آپ کی خدا داد صلاحیتوں پر غالب آجاتی ہیں۔ کبھی بھی اپنے آپ سے یہ مت کہیں "کہ میں یہ نہیں کر سکتا" میں یہ جانتا ہوں، آپ اندر کیسے رکھنا وغیرہ وغیرہ اس کے برعکس آپ کے ساتھ کچھ ایسا بہت بڑا موجود ہے جو ہر وقت آپ کے ساتھ رہتا ہے۔ آپ کے ساتھ اللہ سبحانہ و تعالیٰ کا مشہود حصار موجود ہے۔ آپ کو صرف اس بات کا یقین ہونا چاہئے کہ اللہ سبحانہ و تعالیٰ نے بہت مضبوط طاقت ہمیں "کسی دماغ کے لیے" اور ہمارے گزرتے کام بنانے کے لیے رکھی ہوئی ہے۔

نئی نوع انسانوں میں یہ ایک بہت بڑی خوبی پائی جاتی ہے کہ وہ عقیدے، اُردو سے وہ رو بہ دنا لیتے ہیں۔ جب ہم امید بھروسے دعا اور اللہ تعالیٰ سے رحمت قائم کر لیتے ہیں تو خود بخود ایک نئی صورت حال پیدا ہو جائے گی اور پھر زندگی کی برکت آپ کے قدموں میں ہوگی۔ بے دماغ کو مثبت روحانی قوت سے بھر میں تو پھر آپ کی مرضی اللہ تعالیٰ کی مرضی میں جائے گی اور ہر نیک کام آپ کی زندگی کا شعار بن جائے گا انشاء اللہ



آسودگی



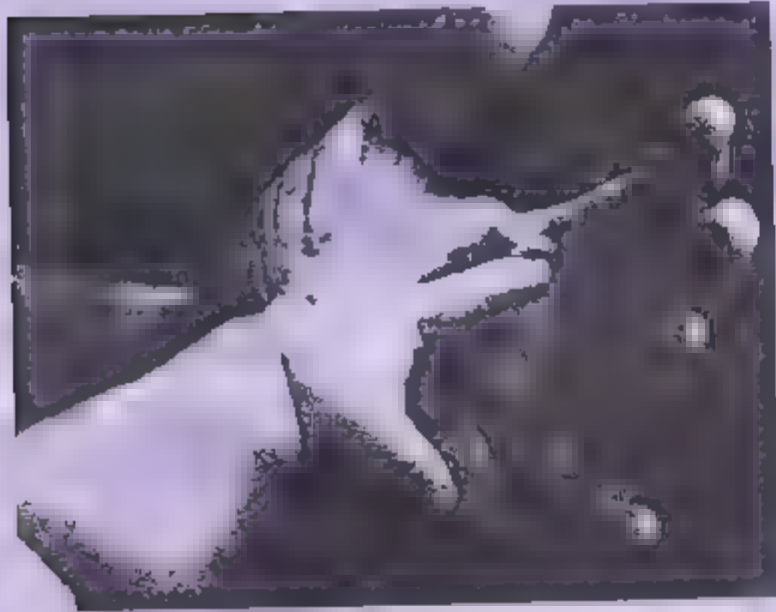
یقیناً تمہاری بھائی اور محبت
ہمیشہ زندگی میں میرے ساتھ رہے
گی اور میں ہمیشہ اللہ برتر کے گھر
میں قیام پذیر رہوں گا۔

اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کتنے تھکا ہوا ہیں اور افسردہ محسوس کرتے ہیں لیکن پھر بھی آپ تھک نہیں ہیں جب تک بھی آپ خوشی اور بے چینی سے دوچار ہوتے ہیں تو اس بات کو یاد رکھیں کہ میں تھکا نہیں ہوں 'اللہ میرے ساتھ ہے' اللہ تعالیٰ کا ہر ہا شکر ہے کہ وہ میرے ساتھ ہے اور مجھے دیکھ رہا ہے ہر سفر کے اختتام پر اس کا شکر ادا کریں کہ اس نے آپ کی حفاظت کرے ہوئے آپ کی سزا مقصود تک پہنچایا ہر مشکل وقت میں اس کا شکر ادا کرو کہ وہ تمہیں دیکھ رہا ہے اور تمہاری حفاظت کر رہا ہے

اپنا اور اپنے عزیز و اقارب کا مشاہدہ کیجیے کہ کس طرح ہمیشہ ان کی مدد کی جاتی ہے اور حفاظت میں رہتے ہیں اور اللہ تعالیٰ کے وسیع خزانوں میں سے نعمتیں حاصل کرنے میں ہمیشہ سرمدال رہتے ہیں۔ یاد رکھیے کہ صرف اللہ سبحان و تعالیٰ اس دکھ و مصائب بھری سروساں دنیا میں ثابت قدم اور جاوداں ہے کیونکہ اللہ آپ سے چار کرنا ہے ہمیشہ آپ کے ساتھ ہے اور آپ کی چیز پر اعتماد کر سکتے ہیں کہ اگر آپ اس پاکیزہ اور درتر صفات رکھنے والے کے بتائے ہوئے احکامات پر عمل کرتے ہوئے اور اپنی ملا جلتوں پر عمل کرتے ہوئے زندگی گزارتے ہیں تو یہ دس آپ کو اس چیز کا اثر ضرور ملے گا جو کہ اللہ سبحان و تعالیٰ نے آپ کی قسمت میں لکھ دیا ہے۔



یقین



کہو اور اللہ سبحان و تعالیٰ تمہیں ملے گا
تلاش کرو تو تم کو ملے گا 'کہنکھٹانو اور
وہ اپنی نعمتوں کے دروازے تم پر کشادہ
کر دے گا۔

ہم بہت حقیر یقین اور اعتماد کے سہارے زندگی گزارتے ہیں ہم ایک ٹرین کے موڑ ملکینک گاڑی کے زور بخور اور ہوٹل کے شیف پر اعتماد کرتے ہیں ہم اکثر اوقات اپنی ساری زندگی کے لحاظ ان لوگوں کے ہاتھوں میں سونپ دیتے ہیں حتیٰ کہ ان کو ہم جانتے تک نہیں ہوتے۔ یہاں ہم ایک گھونٹی ہون و پنا میں قیام پذیر ہیں جو کہ تمام کی تمام اس کے قبضے میں ہے اور ہم بے خیالاب اور جدوجہد کے اختیار اللہ کو بیکس دیتے پھر بھی یہ دنیا اس کے قبضے میں ہے جانا نکلنا اور واپس آنا اعلیٰ مقام کے مکمل حقدار اور بھروسے کا مستحق اور ہے۔

جب آپ اپنی کسی دعا کو مانگتے ہیں تو اس بات سے فضول شک و شبہات میں مبتلا نہ ہوئے کہ وہ آپ کی دعاؤں کا درست ثمر آپ کو عطا نہیں کرے گا۔ ہماری اکثر دعاؤں کی نہ قبولیت کی ایک وجہ یہ بھی ہوتی ہے کہ ہم درست طریقے سے وصول اور منت توقع نہیں کرتے ہم اپنے حوہشات کو کہہ اور دعاؤں کو مانگتے ہیں تو ہر وقت ماہر ہوتے ہیں لیکن ہم اس کو صحیح طریقے سے وصول کرنے کے وقت کا انتظار نہیں کرتے۔

یہاں اللہ سبحان و تعالیٰ پر اپنے دروہ کے کاموں میں بھروسہ کرتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ کو جاننے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ اس سے محبت کی جائے۔ جب آپ اللہ تعالیٰ کو اس کی تقاضات کو اس کے پراعتماد ہونے کو اور اس کی بھلائی اور اچھائی کو جانتے ہیں تو یقیناً آپ اس پر اپنا غم و رنج کر لیتے ہیں۔ جب آپ اپنے آپ کو غیر یقینی بن سے دوچار ہوتا ہوا محسوس کرتے ہو تو مندرجہ ذیل الفاظ اپنے آپ سے کہنا شروع کر دیں۔

☆ میں نے اپنے ہتھیار مارا اپنے تمام کاموں کی ملکیت اللہ تعالیٰ کے ہاتھ میں دے دی ہے۔

☆ میں اللہ سبحان و تعالیٰ کی رہنمائی پر یقین و اعتماد رکھوں گا۔

☆ میں نے اپنے تمام کاموں کے نتائج اللہ سبحان و تعالیٰ پر چھوڑ دیے ہیں۔

اس بات پر اعتماد کیجیے کہ اللہ تعالیٰ کے پاس آپ کے تمام نا آسودہ حالات کا حل موجود ہے۔ کبھی بھی اس سے کہے گئے کسی عمل کو کرتے ہوئے مت ڈریں۔ اس پر اعتماد کیجیے۔

صبر



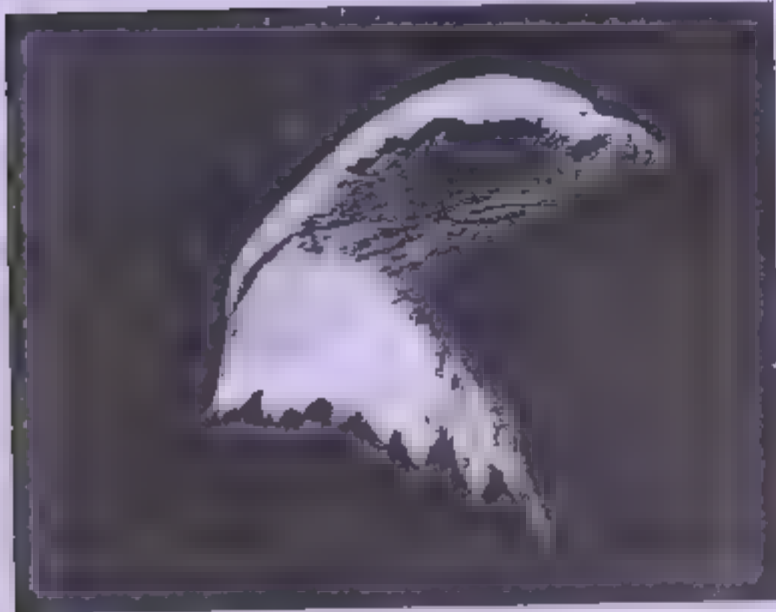
اپنے آپ کو تبدیل اس طرح مت کیجیے جیسے اس دنیا کے لوگ کرنے ہیں بلکہ خیالات کو ایک انوکھا رخ دینے ہوئے اپنے آپ کو تبدیل کیجیے پھر آپ یہ جاننے کے قابل ہو جائیں گے کہ اللہ آپ کے لیے کیا چاہتا ہے پھر آپ یہ جان جائیں گے کہ اس کے نزدیک کیا اچھا اور خوشگوار ہے اور کیا جبر بالکل درست حیثیت رکھتی ہے۔

مگر آپ کو اللہ کی خواہشات اور اپنی خواہشات کے درمیان کسی ایک چیز کو منتخب کرنا پڑے۔ تو آپ کس چیز کو منتخب کریں گے؟ میرے خیال میں آپ اللہ کی خواہشات کو ترجیح دیں گے۔ ایسا کبھی مت سوچیں کہ آپ ہر چیز کو اپنے طریقے سے قابو کر سکتے ہیں۔ کبھی کسی موجودہ حالت سے مایوس اور پریشان نہ ہوئیے کیونکہ یہ آپ کی توفیق کو اللہ کی درست خواہشات سے ہٹا دے گی۔

جب اللہ سبحان و تعالیٰ آپ کو ضرورت مند دیکھے گا تو وہ آپ کو ضرور عطا کر سکتا ہے لیکن یہ ایک مسلم حقیقت ہے کہ اشیاء کو پختہ و پکی شکل بہت آہستہ آہستہ اشیاء کو اللہ تعالیٰ سے ملنے میں ایک ایسے پروسے کا تصور لائیے جو تاریخ کی ندی میں بہت آہستہ آہستہ بہتا رہتا ہے اور ایک خاص رفتار میں ہر وقت رواں دواں رہتا ہے۔ اس سے رفتار پہلے کو اللہ سبحان و تعالیٰ ہر لمحہ یہ کی غلطی نہ کرنا اور یہ بھی رہتا ہے۔ یہ بے شک سے رفتار سے اس کی سے رفتار حرکت نہاد کی طاقت کو ضرور باہر لائے گی۔ اللہ سبحان و تعالیٰ کبھی جلدی نہیں کرتا لیکن وہ ہمیشہ جیت جاتا ہے



ثابت قدمی



لیکن وہ لوگ جو اللہ سبحان و تعالیٰ پر یقین رکھتے ہیں وہ دوبارہ مضبوط ہو جائیں گے۔ وہ ایک شاہین کی طرح آسمان پر نمودار ہوں گے وہ اتنا تیز دوڑنے کے باوجود کبھی بھی آرام کی صوب نہیں کریں گے۔ وہ نیز تیز تبدیل چلیں گے لیکن کبھی نہیں تھکیں گے۔

کبھی شکست کے بارے میں مت گفتگو کریں کیونکہ اگر آپ ایسا کرتے ہیں تو آپ خود اسے حلیم کی کر سکتے ہیں۔ سائل سے مت چپکیں اور بلند و بالا ملکوں سے مت ڈریں۔ بلند وسیع گھر اور درہمیک سوچیں۔ حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ کا فرمان پاک ہے:

”اللہ تعالیٰ ثابت قدم لوگوں کے ساتھ ہے۔“

جب میں ایک بچہ تھا۔ خاص طور پر الجیرا کی اکا دینے والی کلاس کے بعد میں نے اپنی ماں کو بتایا کہ میں کبھی اس کو نہیں سمجھ سکوں گا۔ میں اسے نہیں کر سکتا، نہیں کر سکتا، نہیں کر سکتا۔ انہوں نے مجھے نصیحوں سے گھور اور کہا، ان کے سخت اور گہرے لفظوں نے مجھے ہرے تازہ اور خوشگوار

”آپ کر سکتے ہیں اگر آپ سوچتے ہیں کہ واقعی آپ کر سکتے ہیں۔“

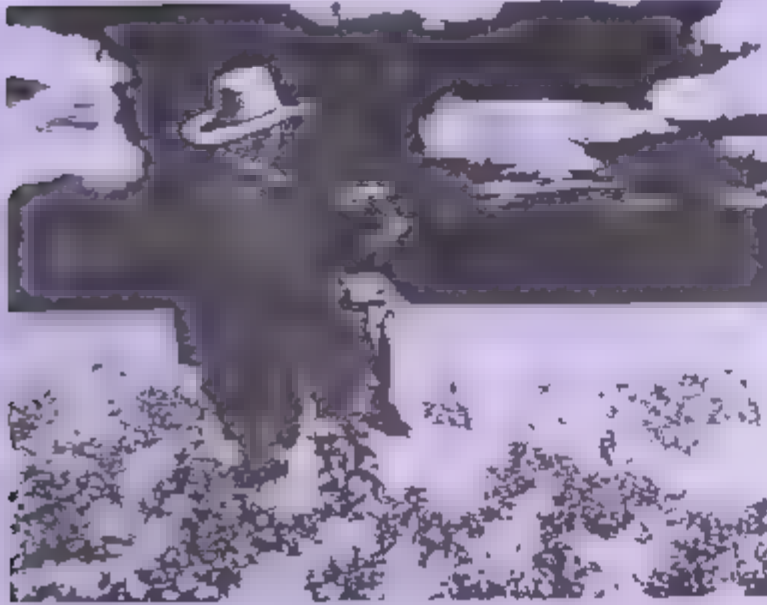
ان لفظوں کے پیچھے کیا طاقت پوشیدہ ہے یہ آپ اس وقت جان سکیں گے جب آپ

اس خطے پر یقین رہنا شروع کریں گے۔

کیا آپ کے پاس ایک بڑا مقصد ہے ایک نامکس خوب کیا آپ کی خواہش ہے؟ پھر اپنے محدودے کو اتنا پروان چڑھائیں جیسے ایک عقاب ماثور ہیں پھر اسے رکھتا ہے۔ پنے نامکس حوصلہ بے تکلیف پیدا کریں اور اس بات پر یقین کریں کہ اللہ آپ کے لیے اس نامکس خواب کی تکمیل بنا رہا ہے۔ بلند وسیع گھر اور حقیقی سوچیں، اور اللہ تعالیٰ آپ کو آپ کی منزل مقصود تک ضرور پہنچا دے گا۔ انشاء اللہ



قربانی



سورج کی روشنی ان لوگوں کو پریشان نہیں کیے گی اور کسی قسم کی آگ ان لوگوں کو ننگ نہیں کیے گی کیونکہ کامیوں کے درمیان بچھڑا ہی ان کا گذریا ہے وہ ان کی پانی کے چشموں کی طرف اٹھمائی کیے گا جو انہیں زندگی بخشے گا اور اللہ سبحان و تعالیٰ ان کی آنکھوں کے ہر آنسو کو مٹا دے گا

امن



’میں تمہیں امن پر چھوڑتا ہوں اس امن پر جو میں نے تمہیں دیا ہے۔ میں تمہیں اس طرح سے نہیں بوازتا جیسے یہ دنیا تمہیں عطا کرتی ہے اس لیے کبھی آپ کو مشکلات زدہ اور خوف زدہ محسوس مت کریں

S

THOUGHT CONDITIONERS

چاہیں ایسے حادثہ و قضاات جو آپ کی زندگی میں آپ کی سوچ کی اہمیت اور عقلی تبدیل کر سکتے ہیں۔

خوش اور سرور ہونا ان تمام قسم کی سوچوں کا اظہار کرتا ہے جن خیالات کو ہم سوچتے ہیں۔ تب تک یہ ناممکن ہے کہ خوش رہا جائے جب تک ہم باہمی کو پروان چڑھاتے، الی خواہشات کے ہا۔ میں سوچتے رہتے ہیں۔ ایک بہت عقل مند دور عالم شخص جو کبھی Marcus Awelius میں رہتا تھا اس نے مجھ سے کہا ”ایک انسان کی زندگی کو اس کے وہ خیالات بناتے ہیں جو کہ وہ سوچتا ہے۔“

اگر آپ اپنے دماغ میں خوف کے احساس کو پائیں گے تو آپ کو اپنے دماغ میں ہر طرف خوف ہی خوف محسوس ہوگا۔ اپنے دماغ کو ازراہ خیالات سے بھریں تو ازراہ وہی یہی طور میں آئیں گے۔ اس کے برعکس یقیناً اگر آپ اس کے برعکس سوچیں گے تو یہ آپ کو خوشی کی ترغیب دیں گے۔ آپ کی حالت جو کچھ بھی ہوگی آپ کی سوچ کو معین کرنے کے لیے اسول بنا سہارا ہوں جو کہ آپ کے عرصت مد خیالات کو جھٹلادیں گے کیونکہ خیالات کی عقل ہی اسد ریچ ہے جو کہ صحت مند خیالات کو بگاڑ سکتا ہے۔

میں نے بہت عرصہ لوگوں کے ساتھ کام کرنے کے بعد یہ مشاہدہ کیا ہے کہ زیادہ تر مدعی تخلیقی اور مثبت سوچیں وہ ہیں جو کہ قرآن پاک میں پہلے سے ہی بتائی جا چکی ہیں اس لیے آپ سے عہدہ دیتے ہیں اور ہمیشہ زندہ رہنے والے ہیں۔

”اور بے شک قرآن پاک میں جو باتیں کیا گیا ہے حقیقت ہے اور اس میں کسی شک کی کوئی گنجائش نہیں۔“

اس کا آسان مطلب یہ ہے کہ اگر آپ اپنا دل ان روحانی الفاظ سے بھر لیتے ہیں تو یہ عمل تمام غیر محنت مددائے خیالات کو آپ کے شعور سے راضعور میں پھینک دے گا اور یہ مائل روحانی طریقے سے ممکن ہے۔ آپ اپنی شخصیت کے ساتھ روحانیت و حسیت کو جتنا منسلک کریں گے اتنا ہی اللہ تعالیٰ آپ کے اندر یہ بھر سکے گا۔ ہر عظیم خواہش جو آپ کے لیے جتنی اہمیت رکھتی ہے اتنی ہی آپ کی ہوگی۔ قرآن پاک کے الفاظ یقیناً بہت طاقتور سوچ کو متعین کرنے والے ہیں۔ وہ اس قائل ہیں کہ شخصیت میں انقلاب لائیں۔

کچھ سالوں کے درمیان میں نے یہ محسوس کیا ہے کہ الہامی کتابوں میں کہے گئے حلقہ بنی نوع انسان پر درحقیقت اثر رکھتے ہیں۔ میں نے یہ س لیے کہا کیونکہ الہامی کتابوں کے رنگ سے بھر پور الفاظ نے میری زندگی پر بہت اچھے اثرات مرتب کیے ہیں۔ ان میں سے زیادہ تر تو میں لوگوں کو نصیحت کرنے کے دوران بھی استغناء کر چکا ہوں اور کچھ میری توجہ لوگوں کی طرف مبذول نہ رہے ہیں جن کی زندگی میں حوشی اور نئی زندگی گزارنے کے معجزات ہوئے ہیں۔ جب میں نے اس الفاظ کو پڑھا تو میں نے اس بات کو محسوس کیا کہ یہ حیران کن حد تک با اثر مقام رکھتے ہیں۔

دو ماہ قبل خوشی میں نے پے پر بھی اور دوسروں پر بھی استعمال کیا جو کہ پڑنا سیکھنا چاہتے رہا ہے وہ یہ ہے کہ ان الفاظ سے فائدہ میں کندہ کر بیٹھے ان کو اپنے دماغ میں اس طرح سے محفوظ کر بیٹھے جیسے آپ کوئی چیز کی روحانی نگینے میں قید کر رہے ہیں۔ ہر بات میں سے نئی ہی مقدم میں یہ الفاظ نکالے اور اپنی ہر جسمانی اور روحانی بیماری کو کھم دیکھیے۔ جو جیسے ہی کوئی مشکل پیدا ہوتی ہے اس مشکل کو اس روحانی کی راہ دکھا دیجیے۔

جیسے کہ اوپر بیان کیا جا چکا ہے کہ اس کا طریقہ یہ ہے کہ ہر سوچ پر قدر کیجئے جو کہ تبدیلی کا پہلو رکھتی ہو اور نئی سوچوں کے معیار کو بکھل دینے کی اہمیت رکھتی ہو۔

اس سے بہتر یہ نتائج اس وقت حوق ہوں گے جب آپ اپنے قاریغ وقت میں ان الہامی الفاظ کو اور سوچ کو نیا رخ اپنے والی سوچوں کو بار بار دہک نشیں کریں گے۔ اگر آپ ایسا کرتے ہیں تو یہ الفاظ تمام زبودہ خیالات کو کچ کی ایک نئی بصیرت اور ادراک فراہم کریں گے۔ خدا آہستہ ایک گہری تمہلی کے درجے سے یہ آپ کے دماغ میں قاریغ حاصل کریں گے کہ آپ کا حال اللہ سبحان و تعالیٰ کی قوت سے زندہ و تابندہ و مکمل بن جائے گا۔

یہ کتابچہ چالیس (40) حکمتی اور ابدی اقتباسات سے مزین ہے۔ چالیس ہی کیوں؟

شاید کیونکہ اس کے پیچھے بھی کوئی بہت بڑی کہانی موجود ہے۔ حضرت عیسیٰ علیہ السلام نے چالیس دن ایک صحر میں کھڑی ہوئی حالت میں چلے گا۔ یہ بولی چالیس نمبروں کا جادو نہیں ہے بلکہ جب میں نے اس کتابچہ کو اختتام بخشا تب یہ خود چالیس بن گئے۔

اس سے بہت زیادہ تقویٰ اقتباسات بھی موجود ہیں حتیٰ کہ اگر آپ الہامی کتابوں کو بار بار پڑھیں تو آپ ہر قدر ایک نئی روشنی سے برشار ہوں گے۔
"اب اس کتابچہ کو پڑھنے کا طریقہ دیکھیے۔"

- 1۔ میں آپ کو ہدایت کرتا ہوں کہ ایک دفعہ ان تمام اقتباسات کو بغیر سوچے بھی تیزی سے پڑھیں اور عظیم میرا گراؤں میں چھپی ہوئی قوت کا اشارہ پڑھنے کے بعد محسوس کریں۔
- 2۔ دوبارہ سے شروع کریں اور ہر بات کو ایک دن میں ذہن نشیں کیجئے۔ ہر بات کے پیچھے چھپے ہوئے مطلب پر غور و خوض کریں اور یہ دہرانے کی سب سے آسان تکنیک ہے۔
- 3۔ یہ ہو سکتا ہے کہ پہلی اور دوسری تکنیک استعمال کرنے کے بعد یہ تیسری آپ پر زیادہ اثر مرتب نہ کرے تو اس کا سادہ حل یہ ہے کہ آپ ہر بات کو اس کتاب میں سے پھاڑنے اپنی جیب میں رکھیں یا تنہا کے پیچھے رکھیں اور نئے نئے منہ سے اس کو دہرانے شروع کریں تو ایک دن یہ بات ہی آپ کی سب سے غالب سوچ بن جائے گی۔

بہت سی مشکلات کی نوعیت کے اعتبار سے ترتیب میں دی گئی اور نہ کسی خاص مقصد کی اہمیت کے اعتبار سے بنی گئی ہیں۔ میں نے اس لیے ان سب کو ایک صفحہ پر تحریر کیا ہے کیونکہ یہ میرے دماغ میں یکے بعد دیگرے خود ہی ابھرتی گئیں۔ شاید اللہ باری و برتر نے ان کو کسی خاص مقصد کے لیے دیا ہو۔ میں آپ کو یہ تمام سوچ کو نیا رخ دینے والی باتیں اس دعا کے ساتھ بتا ہوں کہ یہ آپ کی زندگی کی تمام رونقوں اور امیدوں کو بر لے آئیں اور آپ ایک نئی زندگی کی متحمل ہو جائیں۔ آمین ہم آمین

ابک چیز جو انسان کے لیے ناممکن ہے اللہ سبحان و تعالیٰ کے لیے اس کو تکمیل کرنا کوئی وقعت نہیں رکھتا۔

یہ بات اس بات کی عکاسی کرتی ہیں "ناممکن اشیاء" کو کیسے ممکن کہا جائے۔ اپنی مشکلات

قبرس پر اس طرح سے غور کیجئے جیسے یہ ایک پھیلنے ہوئے سرہم کی طرح آپ کے دماغ کی فرسودہ خیالات پر پھیل رہی ہو۔

محہ تک رسائی حاصل کرتے ہوئے اپنے حادثات کو دوبارہ سے تازہ کریں۔

”انجیر کی قسم اور زیتون اور طور سینا اور اس امان والے شہر کی بے شک ہم نے آدلی کو، چھی صورت پر بنایا ہے پھر اسے ہر پچی سے پچی حالت کی طرف پھیر دیا مگر جو ایمان لائے اور مجھے کام کیے نہیں بے حد نواز ہے۔“ (القرآن)

ان آیات میں سے ایک خاص قسم کی خوشبو محسوس ہوتی ہے جو کہ میرے عزیز دوستو آپ کو صحت، خوشی اور کامیابی سے نورے کی اہلیت رکھتی ہے۔ یہ آپ کے حراج اور طبیعت میں نکھار زندہ کر سکتا ہے۔

اگر ہمارا لاشعوری رویہ جذباتی، تکلیف دہ، خود غرضانہ، مغرور اور چڑچڑاہے تو یہ حالات کو اور نازک اور کمزور کرتے ہوئے آپ کے تعلقات کو تباہ کر دیتا ہے۔

آپ کے حراج یا طبیعت کا انحصار آپ کے اندرونی جذبات پر ہوتا ہے۔ سوچ کو نیا زرخ دینے والے اس لفاظ کو بار بار دہرانے سے یہ بات واضح ہو جاتی ہے کہ جب آپ کو تخلیق کیا تھا آپ بہت قابل تریف حراج کے متحمل تھے۔

اگر آپ اپنے حراج کو فرسودہ کر چکے ہیں تو اللہ سبحانہ و تعالیٰ جس نے پہلے آپ کو تخلیق کا شرف بخشا ہے وہ آپ کو دوبارہ تخلیق کر سکتا ہے اور آپ کو ایک متوازن زندگی، رعبے کی اہلیت رکھتا ہے، وہ آپ کے اندر مزاج کی بدی عنصر اور خمیر کی پاکیزگی عطا کر سکتا ہے۔ تو پھر اس بات کا آج سے ہی یہ عزم کر لیں کہ آج کے بعد کوئی میدان نہیں گزرے گا جب تک آپ اس اعطاء کو اپنے ذہن میں دہرائیں کہ

”مجھے تک رسائی حاصل کرتے ہوئے اپنے جذبات کو تازہ رکھیں۔“

کو درخ کے کندھ سے میں، کرکڑ کریں، اس کے، رے میں سوچیں اور اس پر ہر وہ قدم جو اس کے عمل کے لیے آپ نہ سکتے ہیں نکالیں۔ اگر یہ تائید محسوس ہو تو اس کو چھوڑیں مت بلکہ دعا کریں۔

مطلوبہ ہو جائیگا پریشان مت ہوں۔ دہشت زدہ ہونے سے پرہیز کریں اور ایسا کبھی مت سوچیں کہ ”یہ نہیں کیا جا سکتا“ بلکہ اس بات کا بلکہ آوار میں اعلان کریں کہ ”یہ کیا جا سکتا ہے اور یہ صرف اس لیے کیا جا رہا ہے کیونکہ اللہ سبحانہ و تعالیٰ مجھ سے کروا لے جا رہا ہے۔“ دعا کریں کہ یہ مقدر ابھی راہ میں ہے اللہ اس کو تکمیل تک پہنچا دے۔ آخری نتیجہ ہو سکتا ہے کہ دیمانہ ہو جیسا کہ آپ تیار کرتے ہیں لیکن اس نتیجہ کو سطریتے سے کنٹرول کریں کہ ”تجدویع ہوگا جو اللہ چاہتا ہے کہ ہونا چاہیے“

ایسے امن کے ساتھ زندہ رہو جس پہ میں
تمہیں چھوڑتا ہوں میرا امن وہ ہے جو میں
اپنی طرف سے تم کو نوارتا ہوں ایسا امن
بھن ہے جیسا دنیا تمہیں بوازی ہے۔ ایسے
امن کے علمبردار رہو جو میری طرف سے تم کو
ملتا ہے۔ ایسے دل کو مصیبت زدہ مت سمجھو
اور نہ ہی ایسے آپ کو خوف زدہ ہوئے دو۔

خاموشی کی اندرونی گہری حالت کے بغیر دل پریشانی، گھبراہٹ اور بے چارہ طبیعت کا شکار ہو جاتا ہے۔ ایک پرسکون نعت صبح کی سرخی رات کی حسیں چاندنی، چوہوں کی رات میں سمندر میں اٹھنے والے دروازہ، ساحل سمندر، حسین اشما، اس کا زخم بھرنے کے لیے مہم ثابت ہوتے ہیں۔

ثابت خاموشی کو بڑھانے کے لیے ایک مرتب شدہ قرآنی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس اقتباس کو ہر ناگزیر حالت بتائی جائے تو یہ آپ کی شخصیت میں سرایت کرتا ہو، آپ کو ایک مکمل امن فراہم کرے گا۔ جب آپ پریشانی اور بے چینی سے دوچار ہوتے ہیں تو ایک جگہ خاموشی سے بیٹھ جائیں اور غلط فہمی کے خیالات میں سے جاڑ کاٹ گزرنے کی اجازت مہیا کریں۔ اس

میری طرف آنو تم اپنے تمام بوجہ اور مشکلات
کے ساتھ میں تمہیں آرام کی جادر اڑھا دوں گا

شاکر زندگی کے بوجھ نے اور اس کی مشکل زدہ رشتی نے آپ کو تھکا دیا ہے۔ اگر ایسا
ہے، ہو سکتا ہے آپ زندگی کا بہت بوجھا ہوا ہے۔

بنیادی طور پر ہم اپنے اعضاء کی طرف سے نہیں جھکتے بلکہ ہم دفاعی طور پر تھکے ماندے
ہو جاتے ہیں۔ آپ کے دماغ میں یہ عقیدہ راسخ ہو جاتا ہے کہ "میری محسوسات دلیل زدہ ہیں۔"
ان الفاظ کو روحانی تھکاوٹ کے طور پر اپنے دماغ میں راسخ ہونے دیجئے۔ جب آپ اپنی
رہنمائی حضرت محمد ﷺ کی طرف مائل کریں گے وہ آپ کو آرام دہ کیفیت سے سرور آشنا کرانے
لگے۔ اور وہ یہ سب کہتے کرتے ہیں ایک طریقہ یہ ہے کہ وہ کام کہتے کرتے ہیں۔

وہ کہتے ہیں "مجھ سے سکھو۔" دوسرے لفظوں میں ان کے کہنے کا مطلب یہ ہے کہ
میرے راستوں پر چلتے ہوئے کام میں نکتہ جاؤ۔

"میرا گھوڑا نہ سکون ہے اور اس کے اوپر لا دیا دوزن نہایت کم ہے۔"
یہ چیز جو میں آپ کو کچھ ناچاہتا ہوں یہ ہے کہ اپنے گھوڑے کو آرام دہ حالت میں رکھیں
دہشت زدہ دست ہوں حارات کو چوس رہے ہوں، اور اطمینان رکھیں۔ ایک وقت میں ایک ہی کام
کریں بالکل بالکل دن کے ساتھ اور کامیابی سے سرائیجہ بننے کے بعد دوسرے کام کو شروع کریں۔

جن کی آپ ہمیشہ خواہش کرتے ہیں وہ اشیاء کیا
ہیں۔ جب آپ دعا کرنے ہو تو پھر بھروسہ رکھو کہ وہ
(اللہ) تمہاری دعائوں کو ضرور سنا ہے اور وہ
تمہیں وہ شے ضرور دے گا۔

کامیابی سے دعا مانگنے کے بعد آپ کو ضرور پختہ ایمان بلند نظری کا مظاہرہ کرنا
چاہئے۔ دل سے دعا کریں لیکن دایک بیماری اور افکار کے دامن کو پکڑتے ہوئے نہیں بلکہ خوش

حالی صحت مندی، صحت مندی کی کثرت کے ساتھ دعا کیجئے۔ ہمیشہ یہ یاد رکھیں آپ کی دعاوں کا
شراب کوئی بے گاہقہ سوچتے ہیں، پس بے گاہقہ آپ کہتے ہیں آخر آپ دعا تو کامیابی
کے لیے کرتے ہیں لیکن ساتھ ہی ساتھ شکست کے جذبے نے آپ کے دماغ کو چاروں طرف
سے گھیرا ہوا ہے تو آپ کو شکست کا بھی سامنا کرنا پڑے گا کیونکہ آپ کے الفاظ شیطانی ہیں اور
آپ کا دل پیسے ہی شکست کو منظور کر چکا ہے۔

اس لیے ہے اس عقیدے کو مضبوط رکھئے کہ جیسے آپ دعا کرتے ہیں اللہ تعالیٰ اپنی
بیش بہ نعمتوں میں سے وہی دے رہا ہے اور آپ کی دعاوں کا اثر ضرور ملے گا

اللہ تعالیٰ ہر دل کی بھنگی کے ساتھ اعضاء
کیجئے اور اپنی حقیر سمجھ کے ذریعے سے
اس بھنگی کو کم نہ ہوئے دیں۔

یہ بات آپ کو مادی صدمے سے بچھڑانے میں مددگار ثابت ہوگی۔ اگر آپ اس
صدمہ سے دوچار ہو چکے ہیں تو یہ آپ کو صحت یاب کرنے کے لیے صحیح ثابت ہوگی۔
ایک مشہور ماہر اعصاب کٹر اپنے مریضوں کو اس نیت کو دہرانے کی تجویز دیتا ہے۔
"من لظاہر ایک کا ذکر لکھتا ہے اور ہے مریض کہتا ہے کہ اس کو اپنے دماغ میں اتنا راسخ
"اتنی مرتبہ ہر روز کہتمارے لاشعوری دماغ سے ماننے والا سبق بن جائے۔"

دماغی بیماریوں کی بڑا اکثر اوقات دایک اور پریشانی کی جاتی ہے اور اس بیماری کے لیے
عقیدہ درمورد اسیر (روح کا ملانہ کرنے والی) کا کام کرتا ہے۔ آپ لی جانے والی درخت
وششیں اس کا مقابلہ نہیں کر سکتیں لیکن اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی رحمت یہ کام کامیابی سے سرائیجہ بناتی
ہے۔ دایک کا ملانہ کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ اس نیت پر عقیدہ رکھیں کہ "آپ کے دل کے دوسرے
بھیس جو ہشت کو ہر رے میں اللہ تعالیٰ آپ کی مدد کرے گا۔ اپنے کامل ایمان اور دل کی تمام
گہرائیوں سے اللہ تعالیٰ پر بھروسہ کریں اور پھر آپ خوشی و رحمت مندی کے ساتھ اپنے کام کو سرائیجہ
دینے کا قابل ہو جائیں اور پھر آنے والے تمام سال اسی خوشی کا نمونہ بن جائیں گے۔"

میں یہ سمجھتا ہوں کہ ان کو زندگی مل
سکتی ہے
اور یہ کہ ان کو کامی کثرت کے ساتھ یہ مل سکتی ہے

بہت سارے لوگوں کے پاس توانائی کا فقدان ہوتا ہے۔ ان کی طاقت بہت حقیر ہوتی ہے۔ وہ اندرونی تکلیف سے دوچار ہوتے ہیں جہاں کی انرجی کو اور بھی کم کر دیتی ہے۔ وہ خفیہ ماند اور کاٹل رجم ہوتے ہیں۔
توانائی سے محروم زندگی کا راز کیا ہے؟ حضرت یحییٰ علیہ السلام کے پاس اس کا راز موجود ہے۔ یہ الہ سے کہا گیا ہے۔

”ان کے اندر زندگی موجود ہے۔“

پتہ دماغ کو، ایمان کے جذبے سے سرشار کر لیں اور تاگزیر توانائی ’توت‘ روشنی کی رت۔ تینا آپ کا نتیجہ ہوں گی۔ ہر روز ان الفاظ کو دہرائیں کہ
’اللہ سبحانہ و تعالیٰ یہ جان چکا ہے کہ مجھے زندگی مل سکتی ہے اور یقیناً مجھے کثرت سے مل سکتی ہے۔‘

اسی غلطیوں کو ایک دوسری ظاہر کردہ اور ایک دوسری کے لیے دعا کرو
کہ ہو سکتا ہے کہ بھی اب کسی غلطیوں کا مداوا ہو۔ استعانی پر تائید
دعا سچائی اور تہذیب ہے جس کے ذریعے انسان بھلاہ حاصل کرنا ہے

اللہ سبحانہ و تعالیٰ آپ کے دشمنوں کو بھرتا ہے اور وہ ان کو وہ طرح سے بھرتا ہے۔ ایک طریقہ ہے ’’ماتنس‘‘ اور دوسرا طریقہ ہے ’’محرورہ‘‘

پچھتاوے اور احساسِ مذمت پہ حاصل ہونے والے پیار و رنج کے لیے اپنی غلطیوں کو اور ہمارے لوگوں کو بھر۔ کے لیے تاگزیر بہت رہتا ہے۔ ایک عالم سے اپنی غلطیوں کا مل لینا۔ غلطیوں کو ہر کور امل کر دیتا ہے اور دماغ و روح کو پائیزہ و تارہ کرتا ہے جو کہ پیار و پیوں کو

اگر اللہ سبحانہ و تعالیٰ ہمارے لیے ہر وقت موجود ہے
تو پھر وہ ہمارے ظاف کیسے ہو سکتا ہے۔

اپنے آپ کو ایسا محسوس کریں جس طرح اللہ تعالیٰ آپ کو پیشہ دیکھ رہا ہے۔ جیسے ایک آدمی سرحدوں پر آپ کی حفاظت کے لیے جاتی دچو بند کھڑا ہے۔
بھراس بات پر مجبور نہ رہیں کہ آپ کے پاس ہی اصل موجود ہے جو آپ کی تمام تر مشکلات پر غور پاسکتا ہے۔ جیسے ہی آپ کو بے دھنی مایوسی پریشانی، کروری اور حوصلے کی کمی جیسے دشمنوں کا سامنا ہو تب اپنے آپ سے پوچھیں کہ
”میں ان دشمنوں کو کیسے بھاؤں گا؟“

اور اس کا جواب ہے کہ ”جب اللہ ہمارے لیے موجود ہے تو دیکھیے ہزار بار سوچ سکتا ہے۔“

اب ایک لمحہ کے لیے سوچیں کہ اللہ تعالیٰ ہمارے ساتھ موجود ہے اور مکمل ایمان اور جذبہ کے ساتھ اس بات کو سوچیں۔ ’اللہ تعالیٰ میرے ساتھ ہے اللہ اس تمام برائیوں و دشمنوں سے بہت بڑا ہے۔‘

پھر اپنے اسن اور خوشحالی کے دشمنوں پر ایک گہری نظر ڈالیں اور ان سب کو اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی طاقت کے سامنے پھینک دیں۔

اس آیت کو بار بار دہرانے سے آپ کو اللہ کی موجودگی کا احساس مل جائے گا جو کہ ایک طاقت ور شخص کا احساس فرما کرتا ہے۔

اللہ تعالیٰ کی تعمیروں کا حصار آپ کے گرد موجود ہے

جب آپ ذاتی فک و شہرے بھر جاتے ہیں اور احساسِ کمتری میں گھر جاتے ہیں تو اپنے آپ سے کبھی مت کہیں کہ ”میں یہ نہیں کر سکتا“ مجھ میں یہ صلاحیت موجود نہیں ہے۔“ آپ

سے پانچوں ایک بہت بڑا موجود ہے۔ آپ کے گرد اللہ تعالیٰ کی نعمتوں کا حصار موجود ہے۔ اللہ تعالیٰ نے آپ کی شخصیت میں وہ تمام صافئیں بدرجہ اتم رکھی ہوئی ہیں جن کی آپ کو ضرورت ہوتی ہے۔ آپ کو صرف اپنی ذات پر اور اپنی قوت پر بھروسہ نہ کرنا چاہئے تو اللہ تعالیٰ کی طاقت کو اپنے ساتھ ہمیشہ محسوس کریں گے۔

اس بات کو اس طرح سے یاد رہا کہ ”اللہ تعالیٰ کا لاکھ دواکھ اور طاقت میرے ساتھ ہے۔“ میرے پاس کسی چیز کی کمی نہیں ہے۔

اللہ تعالیٰ نے مجھے خوف کا جذبہ نہیں دیا
لیکن اس نے مجھے ہمارے طاقت اور
پرسکون دماغ سے ہوازا ہے۔

آپ کے خوف اور دوسرے اس بات کے ذریعے سے دور ہو سکتے ہیں۔ اس سے ہمیں مطمئن ہوتا ہے۔

1۔ خوف اور دوسرے طاقت کے ذریعے سے غلبہ پایا جاسکتا ہے۔ کون کی طاقت ہے؟ صرف ایک ایسی طاقت ہے جو کہ ان خوف اور دوسروں سے بہت بڑی ہے اور وہ طاقت ہے کامل عقیدہ و محروم۔ جب آپ کا دماغ کسی خوف و دوسرے میں جکڑ جاتا ہے تو مجھ سے کالہ و اوزھ کر اس کو گھٹا اور کمین شروع کرویں۔

2۔ بے خوف پر غلبہ پاسکتا ہے۔ چار سے مراد مجھ سے ”اسم“ اور اللہ تعالیٰ پر مکمل انحصار ہے۔ اس رویے کو اپنے روزمرہ زندگی میں جگہ دیں تو آپ کے خوف کو کم کرے گا۔

3۔ تیسرا اہم عنصر ہمارے دماغ میں جس میں کسی قسم کی احساس کتری عجیب و غریب حادثہ اور دم کے غلبے کا نام و نشان بھی موجود نہ ہو۔ اللہ تعالیٰ کی موجودگی کے تصور کے ساتھ رہنا رہتے رہتے جو کہ آپ کو اب پرسکون دماغ میں کرے گی جہاں پر وہ اہم اور خوف زدہ رکھتے ہوئے بھی چھپ جائے گا۔

جب بھی آپ کو خوف کے احساس سے دوچار ہوں ان الفاظ کو یاد رکھیں جو کہ آپ کو خوف کے خلاف ایک جارحانہ قوت فراہم کریں گے۔

وہ اپنی ہدایت کے ذریعے سے میری رہنمائی کرے گا
اور اس کے بعد میں فہم حاصل کروں گا

شاید آج آپ کسی بہت بڑی مشکل اور پریشان میں مبتلا ہوں جو کہ آپ کو بے چین کر رہی ہو۔ یہ خدا کو پے درپے میں تب تک بخش رہنے کی کوشش کریں جب تک وہ آپ کی Dominate (مادی) سوچ کا تاثر نہ قائم کرے۔ تو پھر یہ آپ کے لیے بہت اہم کام کرے گی۔ یہ آپ کو فراست عطا کرے گی کہ آپ کی ہر مشکل کا علاج موجود ہے اور اللہ تعالیٰ آپ کی مشکلات کو سمجھتے ہوئے سوچ رہا ہے۔ یہ آپ کی پریشان کو ختم کر دے گی اور آپ کو مشکل مندی کا وقتی ادراک مٹا کر دے گا جس کو اندرونی قوت اور فہم فراست کہتے ہیں۔

اگر آپ اپنی ہر مشکل کو اس (اللہ تعالیٰ) کے ہاتھ میں دیتے ہیں تو پھر یہ دعا کہ وہ تمہیں درست جواب دیتا ہے اور اس بات پر بھروسہ رکھیں کہ وہ آپ کو ہدایت فراہم کر رہا ہے اور وہ آپ کو کسی ہدایت مٹا کرے گا کہ آپ کے تمام ارادے اور فیصلے اپنی ہی طرف موڑ دے گا

دماغی صحت تمام تکلیفوں میں سے بہت بڑی
تکلیف ہے۔ یہ اس بات کا واضح سبق دیتی ہے کہ جب
آپ تمام ممکنہ کاموں کو سرانجام دے چکے ہوتے ہیں
تو پھر پریشان ہونے کی کشمکش میں مبتلا ہونے کی
یا نشوونما دہ ہونے کی کوئی ضرورت نہیں ہے بلکہ
طبیعیانہ وجہ اپنانے کی ضرورت ہے

جب آپ وہ سب کچھ کر چکے ہیں جو آپ کر سکتے ہیں پھر اس سے زیادہ کچھ کرنے کی کوشش مت کریں اس کفر سے ہوجائیں مطمئن رہیں۔ اس کے بارے میں ہنگامہ مچانے کی بائیں چل زد ہونے کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔ آپ ہر ممکن کام کر چکے ہیں نتائج اللہ بزرگ برتر پر چھوڑ دیں۔

اللہ تعالیٰ ہماری بپاہ گاہ اور قوت ہے، ایک سعادت
جو شگوار مشکل کے لمحات میں۔

جب مشکلات و محنتوں کا مقابلہ کرتے ہیں تو کیا آپ تحفظ و آرام چاہتے ہیں؟ آپ اس
سے بے فکر ہونا اور ان کا مقابلہ کرنا چاہتے ہیں؟

آپ دونوں کام کر سکتے ہیں۔ ان الفاظ میں آپ کے منصوبہ بالا سوالات کے
جوابات موجود ہیں۔ اپنے آپ کو یہ بات، یقین کرنا کہ اللہ تعالیٰ میرے ساتھ ہے جو کہ مجھے
کبھی ہار نہیں کرے گا اور میں اس پر اپنا اختیار رکھ سکتا ہوں۔ ان الفاظ کی ہرائش۔

’اللہ تعالیٰ میرے ساتھ اور میری مدد کر رہا ہے۔‘

یہ الفاظ آپ کو آرام، دیرینہ سکون و زندگی کا احساس فراہم کریں گے۔ نئی امید آپ کے
دماغ پر اپنی اجارہ داری کو قائم کرے گی۔ نئے نئے خیالات جنم لیں گے۔ قوت کے ایک نئے
حصہ کو آپ محسوس کریں گے اور جس کے نتیجے میں آپ اپنی مشکلات کبھی دور نہ کریں گے
جب کوئی خاص مشکل پیدا ہوتی ہے آپ اس کے مقابلہ کرتے ہیں آرام سے جیسے
مابینے وراثت کو درجنوں واعدہ دیرینے اور اس کو مکمل عقیدہ سے لے کر دیتے۔

وہ جو تمام معاملات کو قابو کرتا ہے وہ یقیناً بقدرت کا گاہ اور وہ
جو اللہ سبحان و تعالیٰ کو کامل یقین رکھتا ہے وہ خوش ہے

کامیاب زندگی گزارنے کے لیے ایک بات تو یہ ہے کہ سب سے پہلے اعتقاد غلطیوں پر
قابو پزیر ہو کر سب کامیابیاں اور غلطیاں کو رد کر سکیں۔ اپنے اندر باہر اند اور معائنات عادات پیدا
کیجئے۔ جن عادات میں ایسی قیادت موجود ہوں جو کہ غلط چیزوں کوئی چیزوں اور قابل تعریف اشیاء
میں میں رہیں۔ کوئی چیز غلط راہ سے اور غیر اخلاقی خیال۔ اس وجہ سے غلط نہیں ہوتی۔ غلط یہ اس وجہ
سے سراسیمہ پاتی ہے کیونکہ آپ کے پاس درست اور مثبت زاویہ نظر اور تدبیر کی کمی ہوتی ہے۔

اگر کوئی ایسا معاملہ درپیش ہو جائے تو آپ کو صرف عملِ معنی کی ضرورت ہے۔ اگر

آپ آج سے ہی اس لحاظ کو اپنے شعوری دماغ میں سے با شعوری دماغ میں جانے کا سوچ دیں تو
یہ خود بخود آپ کے غلط انداز کو تبدیل کر دے گی اور آہستہ آہستہ عملِ معنی کے دروازے خود ہی
آپ پر کھل جائیں گے۔

اپنے کاموں کو میری طرف مائل کرو اور میری طرف توجہ کرے
ہوئے سب اور تمہاری روح بلکہ وہ جو جانے گی۔

بہت سارے لوگ صرف چیزوں کی سطح پر غماز کرتے ہیں۔ وہ بہت حیرت انگیز
چیزوں سے حلف اٹھاتے ہوئے سے قاصر ہو جاتے ہیں۔ وہ دیکھتے ہیں لیکن وہ حقیقت نہیں دیکھتے۔
اور اس کی وجہ یہ ہے کہ وہ حقیقتاً نظر آنے والی چیزوں کو نہیں دیکھ رہے ہوتے۔

یہ لاکھ لکھ سننے کے عمل کے ساتھ ہوتا ہے۔ وہ صرف اپنے بیرونی کان سے سنتے ہیں
۔ مثال کے طور پر وہ مسجد کی طرف پناہ بخوشی جاتے ہیں لیکن قرآن پاک اس کی روح میں سرایت
نہیں کرتا کیونکہ وہ صرف اپنی بیرونی حیات سے کام لے رہے ہوتے ہیں۔ یہ صرف اس وجہ
سے ہوتا ہے کیونکہ وہ تمام ہدایت سے بھرپور باتوں کو اپنی تمام مصاحبتوں سے نہیں پڑھتے اور
سنتے۔ وہ اپنے آپ کو اس تمام ماحول اور باتوں میں گنہگار کرتے۔

لیکن جب وہ اپنے کانوں کو اس باری و برتر کی تعریف پر مائل کر کے سنا شروع
کرتے ہیں اور اس تاثر سے سنتے کہ ان کی تمام زندگی اس باری و برتر کے ہاتھ میں ہے اور ہر لحاظ
دماغ میں مگر اور بھرپور تاثر قائم کر رہا ہے تو پھر ہر لحاظ خود خود آپ کے دماغوں کا دوا بن کر آپ
کے دماغ میں سرایت کر جاتا ہے۔ ہر حراکات بار دیا جاتا ہے اور آپ ایک نئی محنت مند اور طاقتور
زندگی سے محظوظ ہونا شروع کر دیتے ہیں۔

اب اس کی طرف صوجہ ہو جائے جو ان تمام باتوں کو جو ہم سوچتے
اور کہتے ہیں سراسیمہ ہے اس کی مکمل صلاحیت رکھتا ہے اپنی اس
طاقت کے ذریعے سے جس سے اس سے ہمیں جکڑا ہوا ہے

آج اپنے آپ کو اس بات کا احساس دلایئے کہ کچھ بھی بچا اسل ہونے سے چھٹ نہیں ہے۔ آپ کی فراہمیداری درخواستیں قبول ہو سکتی ہیں۔ آپ کے حیرت انگیز خواب سچائی کا روپ دھار سکتے ہیں۔ ہر وہ چیز جس کی آپ کو حقیقتاً ضرورت ہے آپ کے پاس موجود ہو سکتی ہے۔ ہر مانگ پر پامالی آپ کے غمروں پر خمد تک پہنچائی جاسکتی ہے۔

اگر آپ غیر اخلاقی زندگی گزار رہے ہیں تو آج ہی اس کو ختم کرنے پر آمادہ ہوں۔ اور کمر باندھیں۔ عظیم کاموں کے وقوع پذیر ہونے کی توقع کیجئے۔ اللہ سبحان و تعالیٰ کی لاکھوں ہمسوں کو بھرپور اعتماد کے ساتھ وصول کرنے کا حوصلہ اپنائیں۔ غلط مت سوچئے بلکہ خوش حالی بھرپور نعمتوں کے حصول اور ہر چیز کے مثبت وقوع پذیر ہونے پر اپنی توانائیاں استعمال کیجئے۔ اللہ تعالیٰ اپنے بندوں کو اپنی ہر اچھی لاکھوں نعمتوں سے نوازا جا رہا ہے۔ اس کی سعادت میں کسی بھی رکاوٹ کو حائل کرنے کی کوششیں مت کریں۔

**کھو اور نصیب سب کچھ دیا جائے گا تلاش کرنے کی نصیحت
رکتو اور تم ضرور ہر نعمت سے نوازیے جانو گے کھنکھناؤ اور
ہم ہر نعمتوں کے دروازے کو کھول دیا جائے گا**

یہ دعا مانگنے کی بہت سادہ اور عمومی تکنیک ہے۔ اور یہ حیرت انگیز نتائج کو پیش کرتی ہے۔ ہمیں ہماری دعاؤں کا صحیح ثمرہ ملنے کی ایک وجہ یہ بھی ہوتی ہے کہ ہم مانگتے ضرور ہیں لیکن ان دعاؤں کے پایہ تکمیل کو پہنچنے پر ایمان کے فقدان کا شکار ہوتے ہیں۔ ہم دعا مانگتے ہیں تو مشاقق و مایوس ہوتے ہیں لیکن ہم انکس وصول کرنے میں بے اعتدالی کا شکار ہوتے ہیں۔

یہ روحانی فارمولہ ہمیں بتاتا ہے کہ اس طرح سے دعا مانگئے کہ جیسے ہم مانگ رہے ہیں اس وقت اس دعاؤں کے ثمرہ کو پہنچانے کا کھانا کر رہے ہیں۔ مثال کے طور پر کچھ وقت کے لیے اپنے آپ کو تمام دہم اور دوسروں سے نجات دینے کا سوچئے اور اللہ سے کہئے کہ وہ آپ کو ان چیزوں سے نجات دلا دے پھر اس بات پر یقین رکھیے کہ وہ خود ہی طور پر آپ کو اس سے بچات دلا چکا ہے۔ جب آپ کھس حد یہ کے ساتھ اپنے اعتماد کو اس کی نعمتوں کے حصول کے لیے بیان کرتے ہیں تو وقت اور سب سے آپ کی دعاؤں کا ثمرہ آپ کو دے دیا جاتا ہے۔ آپ کی دعا مانگ پانے تکمیل تک پہنچا دی جاتی ہیں۔

**میں اپنی موجودہ حالت کو سمجھ چکا ہوں
تاکہ میں مطمئن ہو جاؤں۔**

شاید آپ کی موجودہ حالت اوسکا سے دیکھ نہ ہو سکی آپ چاہتے ہیں۔ ہو سکتا ہے آپ غیر مطمئن ہوں اور حوصلے کے فقدان کا شکار ہوں۔ اپنے تمام معاملات کو اللہ تعالیٰ باری و برتر کے ہاتھ میں دے دیجئے۔

لیکن شہدائے حق کو کسی مقام پر رکھا جا رہا ہے جہاں آپ اس وقت موجود ہیں۔ اس سلسلہ میں وہ آپ کو اسی حالت میں سنبھالنے کی قوت عطا کرے گا۔ وہ آپ کو مطمئن کر دے گا حتیٰ کہ آپ کو اپنی نعمتوں کے خزانے میں سے مواقع فراہم کرے گا۔ اس عقیدہ سنی کو سیکھیے کہ وہ آپ کا نقصان نہیں چاہتا وہ آپ کو امن کے رستے پر لانا چاہتا ہے۔

جب آپ یہ سب کرتے ہیں تو آپ یہ سیکھ جاتے ہیں کہ متوازن صورت حال تک کیسے پہنچا جائے۔ یا اپنی موجودہ حالت کو کس طرح بہتری اور صحت مندی کا رخ دیا جائے۔

**میری روح صرف اللہ تعالیٰ پر ایمان رکھو اور میری
اس (اللہ) پر قائم کی جانے والی توقعات پر۔**

ایک چیز جو کہ انسانی فطرت میں بہت شدید اور طاقتور حقیقت رکھتی ہے وہ یہ ہے کہ آپ وہ نہیں وصول کرتے جس کی آپ بنیادی طور پر توقع رکھتے ہیں۔ اس سوچ کو پاتے ہیں پتی غم صرف کر دیتے کہ کوئی بھی چیز میری خواہشات کے مطابق نہیں وقوع پذیر ہو رہی ہے تو آپ کو ایسی ہی ساری باتیں ملے گی۔ آپ اپنی ناخوشگوار زندگی کے نتائج سے دوچار ہونے کی دائمی حالت کو بھلا کر لیتے ہیں۔

اس کے برعکس اگر آپ بھروسے والے لہجے پر ایمان و وفا کی حالت کو ختم دیتے ہیں تو آپ بے حالات کو ختم دیتے ہیں جس میں ہر چیز مثبت پہلو رکھتی ہے درحقیقت طریقے سے

پر وہ ان جی جی ہے۔

اپنے دماغ کو مثبت سوچ و روحانی پاکیزگی سے بھرئیے اور اللہ و اس کی عنایت ہمارا آپ کی طرف بہا شروع ہو جائے گا۔

طاہور بنو اور حوصلے کا دامن تانہ سے نہ چھوڑو، جو وہ صاف ہو
اور نہ ہی کسی چیز سے مایوس کیونکہ اسے نصرت ہے ساتھ ہے اور
اگر وہ بھلائے ساتھ ہے یہ کوئی مخالف نہیں ہو سکتا

ان الفاظ میں میر معین کی بات پائی جاتی ہے اور یہ آپ کے شعور میں داخل ہو جاتی ہے تو آپ کو ہر قسم کے خطرے اور پریشانی سے لانے کے لیے جذبہ اور ہمت عطا کرے گی۔ کوئی بھی چیز آپ کی تو نہیں کھینچ سکتی۔ ہو سکتا آپ کے پاس تجو ابیے سوالات موجود ہوں جن کو صرف چند عہد کے دینے سے حل کیا جائے اور حیرت انگیز نتائج جمع ہو جائیں لیکن کبھی بھی کسی طاقتور تصور کی تخلیقی قوت کو کم کرے کی کوشش مت کیجئے۔ ایک دینی تصور کی قوت بھی کی قوت سے زیادہ جاندار اور زندگی سے بھرپور ہوتی ہے۔ تہذیب کو ہمیشہ ان کے تصورات کی مدد سے تبدیل کیا جاتا ہے جیسا کہ ایپریسن نے کیا خوب کہا ہے۔
”اس تصور سے ہمیشہ آگاہ اور چمکنے والے جو جس کی تکمیل کا وقت آ گیا ہے۔“

”مثبت خیالات اپنے ذہن میں بھرا کر اپنے
آپ کو بدلا ہوا محسوس کرو“

لوگ اکثر اپنی بد حالی کو اپنے ان غلط فہمیوں کی وجہ سے خود تخلیق کرتے ہیں جن کے زیر سایہ وہ ارد گرد کی اشیاء کے بارے میں سوچتے ہیں۔ اپنی بھرپور دماغی صلاحیتوں کو استعمال کرتے ہوئے کام میں جت جائیں عقلی کمزوریوں کے ذریعے یکسر سنا کیجئے اور بھرپور زندگی گزارنے کے لیے اپنی خواہشات اور خیالات کے غلط فکر کو دوبارہ سے تبدیل کیجئے۔
اپنے دماغ کو پاکیزہ کیجئے، اپنے شعور کی تدبیر کے ذریعے اپنی ناکارہ سوچوں کو بالکل

کو زائل کر کے کی طرح باہر پھینک دیجئے، اپنے دماغ کو بالکل خالی تصور کیجئے، ہر اپنے دماغ کو اس تصور کے بعد اللہ سبحان و تعالیٰ کے ذکر سے بھرنا شروع کیجئے اور ہر چیز کے بارے میں خوشگوار اور پرموز احساس اس سے اپنے دماغ کو منور کیجئے۔ اس محسوس کرنے کی صلاحیت کو دن میں دوبارہ بھرا لیں اور یہ عادت آپ کے دماغ کے فرسودہ خیالات، فنی سوچوں اور ناخوشگوار احساسات کو ریشہ کر دے گی۔ اور اس تمام سلسلہ کے دوران آپ ناخوشگوار خیالات کو اپنے دماغ کے کسی دور پر سے کے کوٹنے میں بھی محسوس نہیں کریں گے اور خوشگوار احساسات آپ کے دماغ کے کسی بن جائیں گے۔ عمل طور پر آپ کے دماغ کی رگوں میں پائاکریں ہو جائیں گے۔ ان شاء اللہ۔

اور انہوں نے جس شدت سے مانگا، انہیں اسی شدت کے
ساتھ قوت مہیا کی گئی۔

آپ زندگی میں ہر اس قوت سے مرشار ہو سکتے ہیں جس کی آپ نے کبھی زندگی میں
تتمہا کی ہے۔

اس قوت کو وصول کرنے کا طریقہ نہایت آسان ہے بلکہ یہ صرف آپ کے اپنے اوپر منحصر ہے۔ یہ الفاظ آپ کو جب یہاں سولہ دیتے ہیں کہ آپ اس پر غور و فکر پر کاربند ہونے ہیں تو آپ میں خود بخود اس قوت کو وصول کرنے کی صلاحیت پیدا ہو جائے گی۔

اور آپ یہ سب کیسے وصول کرتے ہیں؟ ایک آسان سا طریقہ ہے کہ پہلے یہ پکا عقیدہ بنائیں کہ آپ اس قوت کو وصول کرنا چاہتے ہیں اور اس کا انتخابی میں ذکر کریں اور اس پر دوس کی تہذیب گریوں سے کاربند ہو جائیں۔

ہم آج سے ہی اس بات پر کاربند ہوتے ہوئے زندگی گزارنا شروع کر دیجئے اور پھر ان تمام حدود اور بنیاد کو جن کو آپ جانتے ہیں اور خیال کرتے ہیں کہ ان تمام باتوں پر چلنے ہوئے وہ قوت آپ کو مل جائے گی بھرپور زندگی گزارنا شروع کر دیجئے۔

اس قوت کی روح اللہ تعالیٰ کی مرضی کے آگے تسلیم کرنا ہے، در رسول اللہ ﷺ کو اپنا ناہبر اور راہنما ماننا ہے۔ یہ نئی خواہشات اور زندگی کو نئے طریقے سے گزارنے کے لیے کارگر ہیں۔ دن میں بارہا اللہ تعالیٰ کے سامنے اپنی خواہشات کے اظہار کیجئے اور جس نسبت سے آپ

اس کے سامنے سر تسلیم خم کریں گے اسی نسبت سے اس روحانی مقناطیسی قوت کو اپنے اندر منڈاتا ہوا محسوس کریں گے۔

وہ چیزیں جن کے بارے میں میں بھٹ ڈرتا ہوں وہ مجھ پر حاوی ہوتی گئیں اور وہ چیزیں جن کے بارے میں میں نہیں ڈرتا تھا وہ مجھ سے دور ہٹنی لگیں۔

یہ سوچ بہت پر جوش پہلو کو بیان کرتی ہے۔ اگر بہت لمبے عرصے سے ایک انسان عادات کسی چیز سے ڈرتا ہے تو خوف کی وہ شرع حقیقت میں بدل جاتی ہے۔

مثال کے طور پر اگر آپ اس بات سے خوف زدہ ہیں کہ آپ لٹل یا نا کام ہو جائیں گے اور آپ مسلسل اس خیال سے لطف اندوز ہو رہے ہیں تو بلا لیا آپ کے دماغ میں ایک نئی حالت تخلیق ہو جائے گی جو کہ صرف نا کامی کے احساس سے سرشار ہوگی۔ آپ کے دماغ سے تمام تخلیقی مثبت کامیاب عناصر مستخرج ہو جائیں گے کیونکہ آپ کا دماغ شکست زدہ رویہ سے سرشار ہے۔ اس کے برعکس اگر آپ کا اپنے خیالات کے بارے میں مثبت رویہ ہے تو آپ اپنے حقیقی اہل ماحول تخلیق کریں گے جو کہ کامیابی، مصونگی اور خوش گواری سے سرور و خصوصیات رکھتا ہوگا۔

یہ وہ چیزیں ہیں جو کہ میں کرتا ہوں 'ان چیزوں کو بھول جانا ہوں جو میرے پیچھے ہیں' اور 'ان چیزوں کو پیچھے بھاگتا ہوں جو میرے سامنے ہیں' میں اللہ سبحان و تعالیٰ کی بلند پکار کے اعام کے نشان کے طرف اپنا رخ سفر باندھتا ہوں۔

یہ انسانی دی روح 'اس کو مافی صحت کا متنی بننا ہے اور کامیاب زندگی گزار دینا ہے تو اس کو نہ مافی صحت کی تکیوں سے چھٹکارا پانا ہوگا اور خشود مستقبل کی تلاش میں ان تمام سرور و تکیوں کے بوجھ سے چھٹکارا پاتے ہوئے سرگرمیاں ہونا پڑے گا۔ جوئے کاٹن یقیناً ایک ضرورت ہے۔ ہر روز رات کو آپ سونے کے لیے بیٹے ہیں تو

کہ شہدوں کو مافی صحت کی کوشش کیجئے۔ وہ گزر چکا ہے ختم ہو گیا ہے۔ یہ مستقبل کو اللہ کے محروم سے اور ہم پر اعتماد کے ساتھ سوچئے۔

مجھے یقین دلایا گیا ہے کہ یہ کوئی موت نہ کوئی زندگی نہ ہی مرے گی نہ ہی کوئی اصول نہ کوئی موت نہ کوئی موجودہ اور نہ ہی جبر نہ کوئی گھبراہٹ نہ کوئی اوجھڑائی اور نہ ہی کوئی دوسری مطلق مجھے اللہ سے پیارا کوئے سے روک سکتی ہے جو کہ اس سرور و عوالم محض محمد ﷺ میں موجود ہے۔

ان تمام الفاظ کا مطلب یہ ہے کہ جو کچھ تو را پذیر ہوتا ہے وہ کوئی وقعت نہیں رکھتا اور نہ ہی یہ ہمیں اللہ کی محبت اور رحمت سے علیحدہ کر سکتا ہے۔ اللہ تعالیٰ کی موجودگی اس کی محبت کے راز کو دن بدن اپنے دماغ میں راسخ کریں اور اس وقت تک اپنے دماغ میں جگہ دینے سے ہر ایک یہ یک نامگزیر حقیقت نہ ہوں جائے۔

اگر کوئی بندہ بیا سنا ہے وہ میری طرف اٹھے اور بیا س بھٹاتا جائے۔

ہو سکتا ہے ہم دل کی ہر تمنا کے پورے ہو جانے کے متنی نظر آتے ہیں اور یہ سوچتے ہیں کہ ہر چیز حقیقی طور پر پوری ہوجاتی پائے لیکن یہ تمام اور غیر واضح طبعانہ مافی صحت کی خوشیوں کو شک میں مبتلا کرتی ہیں۔

جب آپ اپنے آپ کو ایسی کسی کیفیت سے دوچار محسوس کریں تو ان الفاظ کو دن میں کچھ مرتبہ دہرائیں۔ اپنے آپ کو ایسے تصور کرنے کی کوشش کیجئے جسے آپ منہ سے شرواب سے لطف اندوز ہو رہے ہیں اور یہ شرواب زندگی سے مگر پور ہے اور مکمل قوت کا حامل ہے جس سے ایک دفعہ بیا س بھٹانے کے بعد آپ بھی پیاس کے ترک سے دوچار نہیں ہوں گے۔ اس بات کا ایمان راسخ کر لیجئے کہ آپ اس رات بھر سے بھٹا اور روحانی طبعانہ دوسوں کرتے ہیں۔ ایک اندرونی طبعانہ آہستہ آہستہ آپ کو خوشی اور مرشاری سے سرور کر دے گا۔

ابجے دشمنوں سے مصت کھٹے نہ ہر ابھی نعمتیں بچاؤ رکھتے جو
اب کو کوسنے ہیں نہ لوگوں کے ساتھ اچھا برتاؤ کیجئے جو آپ سے
معرت کرنے ہیں اور ان لوگوں کے لئے دعاگو رہتے جو آپ کو حمار امیر
(جس سے استعمال کرنے ہیں) اور آپ کو بھاد کرنا چاہتے ہیں۔

ان تمام لوگوں کو ایک است میں تحریر کیجئے جو آپ کو تکلیف دیتے اور غلط رویہ رکھتے ہیں
اور ان لوگوں کو بھی اس است میں اندران کیجئے جس کو آپ پسند میں کرتے۔ پھر اس لوگوں کے لئے
پورے دن اور مکمل غصہ کے ساتھ دعا کیجئے درمیان کرنے کی کوشش کیجئے۔ اب پورے دن سے
دعا کیجئے کہ ان تمام لوگوں کو خوش رکھے۔ اس بات کو ہر عینے کہ آپ اپنی ناکامیوں پہ بچتا دے
سے آزاد کر دیئے گئے ہیں۔ پھر اس تمام لوگوں کے بارے میں دوسروں سے بہت محبت اور بہایت
آہستہ آہستہ میں بات کیجئے پھر اپنے اس رستے پر سخت جائے جہاں ان تمام لوگوں کی مدد ممکن ہو سکے
کی۔ آپ کی کوشش سے بیک وقت بہت ساری دکانوں کو آٹھا کر پھینک دے گی اور اس تمام
مرحلے کا نتیجہ آپ پر مقدس شفا کا نام لے گا اور دعا کے اس راستے کو بالکل مفید شفاف
کر دے گی جو کہ روحانی قوت کی طرف جاتا ہے۔

معن اللہ کی مدد سے تمام چیزوں کو سہرا انجام دے سکتا
ہوں جو کہ مجھے قوت بخشنی ہے۔

یہ الفاظ ہر شکستہ حال شخص کے لئے تریق کا سا اثر رکھتے ہیں۔ مگر آپ اپنے حالات کی
وجہ سے اپنے آپ کو ڈوبتا ہوا محسوس کریں یا آپ کو ایسا محسوس ہو کہ کچھ بھی ٹھیک نہیں ہو رہا تو یہ
یوں آپ کو یاد دلائے گا کہ آپ اپنی قرب کی وجہ سے بالکل کامیاب نہیں ہو سکتے بلکہ اللہ تبارک و
عالیہ میں اللہ تعالیٰ آپ کو تمام نعمتیں دے رہے ہیں جن کی تم ضرورت محسوس کرتے ہو۔
اپنے آپ کو اس بات کا اطمینان دلایئے جس قدر سکھائیے کہ آپ اس ذات بزرگی وجہ

ہر کام سر انجام دے سکتے ہیں جیسے ہی آپ اپنے آپ کی وحاس بندھوانا شروع کریں گے اسی
وقت آپ اپنے آپ کو اللہ کی مدد سے سرشار ہوتا ہوا محسوس کریں گے۔ آپ اپنے آپ میں
مشکلات سے لڑنے کے لیے ایک نئی قوت کو محسوس کریں گے آپ مشکلات کے بہت بڑے بہرہ کو
بہت آسان سے ٹھانے کے قابل ہو جائیں گے۔ آپ کی یہ مشکلات سے لڑنے کی نئی قوت آپ
کو جیتراں کر دے گی۔

اسی (اللہ) میں ہم رہتے ہیں اور چلے پھرتے ہیں اور
ہماری بھائی رکھتے ہیں۔

یہ قہاس جسمانی و دماغی اور روحانی قوت کی کائنات چھانٹ کے لیے مکمل فارمولہ
ہے۔ جدید دور کی زندگی کی ٹیکنیشن اور دیاؤ ہماری توانائیوں پر بہت برا اثر رکھتی ہے۔ لیکن ہمارے
پاس اب کور بار تخلیق کرنے کا بھی ایک طریقہ ہے۔ یہ اقتباس ہمیں اس بات کی یاد دہانی کراتا
ہے کہ اللہ سبحان و تعالیٰ نے ہمیں تخلیق کیا ہے اور وہی دوبارہ مستقل مزاجی اور آؤٹ مینٹنگ (Auto
matically) ہمیں دوبارہ تخلیق کر سکتا ہے۔ یہ درجہ فضا ہوتا ہے جب ہم اللہ سبحان و تعالیٰ
سے ربط استہ اور کرتے ہیں تب یہ تاب توانائی اور مستقل تبدیلی ہمارے اندر ہماری روحوں کی قائم
معدن بن جاتی ہے۔ ہر دور خاص طور پر درمیانی شب میں جب کوئی سستی آپ پر غالب آتی ہے تو
اس قہاس کو دہرائیے اور اپنے آپ کو روحانی محنت کی طرف رواں دواں ہوتا ہوا محسوس کیجئے
اس پر پاپے خیالات کو کار بند کیجئے کہ اللہ سبحان و تعالیٰ کی طرف سے ایک نئی قوت آپ کے جسم
کے ہر حصہ آپ کے دماغ اور راج میں جمع ہو رہی ہے

اگر کوئی انسان حضور ﷺ کا پیروکار بن جاتا ہے تو وہ ایک
نئی مطوق بن جاتا ہے 'پرانی چیزیں ختم کر دی گئی ہیں'
مشاہدہ کریں آپ کے گرد تمام اشیا بنی بن چکی ہیں۔

ہے بارے میں کبھی بھی یوں مت ہوں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ زندگی میں بہت لمبے عرصے سے بغیر کسی کامیابی کے کر رہی ہیں۔ اہم مسئلہ یہ ہے کہ اس کٹری جیسے احساسات سے تھک چکے ہوں۔ غالباً آپ کی یہ ناکامی آپ کی ذات کو تباہ کرنے کی کوششیں کر رہی ہو۔ لیکن بہت تھوڑے وقت میں حضور ﷺ اور اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی مدد سے اس صورت حال پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ صرف آپ کو یہ کہنے کی ضرورت ہے: ”اے اللہ باری و برتر! میں اس راستہ پر دریا دہنے کی اہمت نہیں رکھتا اور نہ میں چنا چہتا ہوں۔“ اور اس پر اپنی سوچ کو مرکوز کر دیجئے۔ وہ تمہارے لیے وہ سب کچھ کرے گا جو کہ آپ اپنے لیے کرنے کی سوچ بھی نہیں سکتے اور اس سب کے اثرات آپ کے اندر بہت بڑی تبدیلی پیدا کریں گے اور اللہ تعالیٰ سے بڑے شوق، خضوع سے دعا کیجئے کہ وہ آپ کو تبدیل کر دے۔

مشکلات میں گھر جانے پر یہ عقیدہ مضبوط کر لیا جائے کہ:

مشکلات ختم ہو جائے والی ہیں اور

اللہ ہمیشہ ہمیشہ اس کے ساتھ رہے گا۔

تقریباً یہ اکیلا اقتباس آپ کی زندگی کے اندر انقلابی طور پر شکست کو فتح میں تبدیل کر سکتا ہے۔

یہ آپ کو کیا بتاتا ہے؟ کہ آپ کی ”مشکلات کا پہاڑ“ جہر کہ ایک بہت بڑی چٹان جیسے کوئی بہت بڑی رکاوٹ اور خطرناک طوفان سے جو کہ آپ کی زندگی کو تباہ کرنا چاہتی ہے کہ آپ کو آپ کی زندگی سے ہی محروم کر سکتا ہے۔ آپ کو ”اپنی زندگی اور دل پر“ کوئی شک و شبہ نہیں ہونا چاہئے کسی بھی قسمی سوچ اور خیال کو اپنے ماضی میں نہ کریں ہونے کی جرات مت دیں۔

اس بات کے لیے دعا کیجئے کہ آپ کی ناقابل یقین باتیں پہاڑ جیسی مشکل مٹ جائے گی اور جیسے ہی آپ اس کے لیے دعا کریں گے اور عقیدہ کو مضبوط کریں گے اسی وقت آپ کی تمام مشکلات ختم ہو جائیں گی۔ کبھی بھی کوئی ذمہ دار نہ ہو ان خیالات کو سوچنے کہ ہو سکتا ہے کہ یہ مشکل میرے مستقبل میں کبھی بھی دور نہ ہوگی بلکہ یہ خیر کیجئے کہ اللہ تعالیٰ ابھی ان تمام مشکلات کو میرے سامنے سے ہٹانے جارہا ہے۔

وہ جو اللہ تعالیٰ پر اعتماد کرتے ہیں ان کی طاقت کو دوبارہ سے نو بنا کر دیا جائے گا وہ عذاب جسے بیروں سے ہوا ہے ختم ہو جائے گا وہ بھاگیں گے اور خوف زدہ نہیں ہوں گے اور وہ بغیر کسی ہجرت و ہجرت کے آگے بڑھیں گے بغیر ان کی زندگی کا بہت بڑا بوجھ کھین پھینک دیا جائیگا اور وہ عذاب جیسی آزادی اور خوف کے حامل بن جائیں گے

لیکن کوئی بھی ہمیشہ کے لیے کسی جدیدی کیفیت سے سرشار نہیں ہو سکتا۔ تاہم یہ قوت آپ کے اندر نمایاں پذیرا رہتی ہے اس لیے آپ اپنی زندگی میں ایک خاص قوت اور رفتار سے متحرک رہتے ہیں جس کے بارے میں آپ نے پہلے زندگی میں سوچا بھی نہیں ہوتا۔ آپ بغیر کسی پریشانی کے بھاگ سکتے ہیں۔ پھر جب آپ روزانہ بڑی بڑی مشکلات اور پٹنوں سے بڑے اطمینان سے مقابلہ کرتے ہیں تو آپ اس کے عادی ہو جاتے ہیں۔ یہ قوت بہت ترقی یافتہ اور دلکش ہوتی ہے جو کہ آپ کو ایک عظیم قوت کی سرشاری عطا کر کے رواں دواں رکھتی ہے۔ روحانی تجربہ آپ کے اندر سے فرسودہ اور پرانی سوچوں کو نکالتے ہوئے نئی اور روشن تصویریں سے سرشار کرنے جارہا ہے۔ جس کے بعد یہ آپ کو اپنی توانائی سے مالا مال ہوئے میں مدد کرے گا۔

فاسوں کو تکلف ہے ہم سے اگر
ہم بھی بے لمس نہیں ہے ہمارے نہیں
خود انہیں کو پکاریں گے ہم خود سے
رہنے میں گر پاؤں تھک جائیں گے
جیسے ہی ہر گنبد نظر آئے گا
زندگی کا قریب بدل جائے گا
سر اٹھائے گا رمت ملے گی کسی
خوابی - گھوٹوں سے سج - ٹپک جائیں گے

اے دل اپنے کے زائر خدا کے لیے
داستانِ حرمِ مجھ کو بوسا نہ بنا
دل ٹپ جائے گا باتِ بدہ جالی کی
میرے لیے تابِ آفتاب چمک جائیگی
ہم بھی ہے بس نہیں ہے سہارا نہیں
ہوسکتا ہے کہ زندگی انتہائی دشوار گزار بن چکی ہو اور یہ بھی ممکن ہے کہ زندگی گزارنے کے لیے جذبات اور کوشش بھی نہ نظر آ رہی ہو۔

یہ صبراً آپ کے اندر زندگی گزارنے کے چارے جذبے کو دوبارہ سے پیدا کر دے گا۔ یہ ہمیں بتاتا ہے کہ آپ نے کبھی ان شکار کا میاں میں کوئی نہ دیکھا ہے نہ سنا ہے اور نہ ہی کبھی تصور کیا ہے جو کہ اللہ تعالیٰ نے اپنے عزیزوں اور پیاروں کے لیے بنایا ہوا ہے اور یہ سب صرف اس لوگوں کو میسر ہے جو اس پر ہمارے کرتے ہیں محبت کرتے ہیں اور اپنے اصول و عقائد کو اس ماری اور برتر کے سامنے پیچھا دیتے ہیں اور سر تسلیم خم کر دیتے ہیں۔
جیسے ہی آپ اپنے اٹھارہ اللہ تعالیٰ کے سامنے بیٹھتے ہیں اسی طرح زندگی کا تجربہ آپ کے اندر پھر پھر زندگی کو تخلیق کر دے گا۔

ہم اپنی زندگی کے بوجھ کو اپنے منطبق کرنے والے اللہ سبحان و تعالیٰ کے

سامنے بھیج دے اور وہ اس (بوجھ) کی کلند جھاسد کر دے گا

وہ سچائی کو مزید مشکلات میں مبتلا نہیں کرے گا

ایک انسانی دماغ صرف بوجھ کی ایک حد کو برداشت کر سکتا ہے۔ دماغ کے تمام بوجھ نہایت محدود کثرت کر رہے ہیں یہاں تک کہ آپ ان سے چھٹکارا لیں پالیتے ہیں، خوش قسمتی سے آپ بھر کسی کی مشورت اور مدد سے کوئی بوجھ نہیں اٹھاے۔ اللہ تعالیٰ ہماری اس تمام مشکلات کو برداشت کرنے میں مدد کرتا ہے۔

لیکن یہ سب کیسے کیا جاسکتا ہے؟ یہ دماغ میں راسخ اور پختہ ہو جاتا ہے۔ اس بات کو ہمیشہ یاد رکھیں کہ حقیقتاً اللہ تعالیٰ ہمارے ساتھ ہے۔ اس کو آگاہ کر دیتے کہ آپ کتنے

بوجھ سے دوچار ہیں۔ اور پھر اس بات پر اعتماد کیجئے کہ وہ ان تمام مشکلات کے بوجھ سے آپ کو چھٹکارا دلوائے گا آپ کے ساتھ ہے۔ اپنے آپ کو ان سے بری ہوتا ہوا محسوس کریں۔ اور وہ (اللہ) آپ کو ان تمام پریشانیوں سے آزاد کرنا چاہتا ہے جو کہ اس تمام جہ دس کو سہا سہا دینے کی حقیقتاً صلاحیت رکھتا ہے اور بہت کارساز ہے۔ لیکن یہ بات بہت اہم ہے کہ اس کو کبھی بھی مجھ یا مکمل یا ادھارت دیں اور نہ ہی کبھی حوصلہ ہاریں۔ آئیں ہم سب کچھ اللہ تعالیٰ کو سونپتے ہیں اور ان تمام حالات کو اس کے سامنے پیچھا دیتے ہیں۔

اگر آپ کا دماغ شکستہ رہے حیالات گھنٹیاں اور کمیے حیالات سے بھر گیا ہے۔ آپ

دماغی آزادی یا عبور سکھائی کی حالت میں رہتے کئے پابند ہیں اور بقیہا بھان

انہرہی سکھیں اور اطمینان کا نام و نشان بھی نہیں مل سکتا۔

یہ ہیرا اگر آپ نہیں ماریت کرتا ہے کہ اللہ تعالیٰ کے متعلق سوچنا شروع کریں اور اس کے خیال کو ہمیشہ اپنے دامن میں جا دواں اور راسخ رکھیں، اور اپنی سوچوں کو اپنی درپیش مشکلات پر جاننے کی بجائے اللہ تعالیٰ پر مرکوز کر دیں۔

اپنے دماغ کو دن کے جتنے گھنٹے اور لمحات میں اللہ تعالیٰ پر مرکوز رکھ سکتے ہیں رکھیں۔ ہوسکتا ہے کہ یہ پہلے پہل آپ کے لیے ناممکن ہو جب تک آپ روحِ مادر سے بالکل بے خبر ہیں لیکن اس کی سہی آپ کے لیے اس کو آسان کر دے گی۔ (اللہ ما اللہ)

یہ احساس فرحت بخش ہے۔

یہ کچھ الفاظ ہیں گریہوں کے ٹھنڈے اور نغمہ پانی کی یاد دلانے ہیں کیونکہ اس پانی کے اندر دوبارہ تخلیق کرنے کی خوبی پائی جاتی ہے۔ آج کے یہ چند اساطیر بغیر کسی چٹکا ہٹ کے تقویت بخشنے والا اثر رکھتے ہیں۔

بعض اوقات ہم مصروف دن کے بعد یا پھر تھکا دینے والی مہم کے دوران میں رہتے

کے جس دل لکھوں کو دہرائے اور پھر مشاہدہ کیجئے کہ کیسے یہ آپ کی تھکاوٹ کو دور پیچیدگی دیتے ہیں اور آپ کے جسم و جان اور جذبے کو دوبارہ سے تازہ دم کر دیتے ہیں۔

ان الفاظ کا بہتر استعمال ان کو آہستہ آہستہ پرانا ہے۔ ان کے آرام دہ اور مددگار ہر دم پر رو ڈالتے ہوئے دہرائے اسی لیے آپ امن سکون اور تازگی کو کسی طرح محسوس کریں گے جیسے وہ آپ کے پاس آ رہا ہے۔

میں اللہ تعالیٰ کے سامنے جھکا اور اس نے مجھے
سنا اور مجھے میرے تمام خدشات سے آزاد کر دیا۔

خدشات سے بچھٹا کر اپنے آسان طریقہ پر ہے کہ اگر آپ اپنے خیالات میں انہیں اللہ کے قریب ترین کر دیں گے تو وہ یقیناً اس دنیا میں بغیر بدامانہ کا حال اکیلے غمر ہے۔ وہ بھی بھی آپ کو نہیں گرائے گا اور نہ ہلائے گا۔ اگر آپ خوفزدہ ہیں تو دیکھئے یہ معروضہ کیا کہتا ہے۔
ج میں اللہ تعالیٰ کے سامنے جھکتا ہوں۔

ہو سکتا ہے اس سب میں چند منٹ صرف ہوں۔ آپ ان چند منٹ کو پانچ پانچ منٹ کے وقفوں میں باٹ سکتے ہیں لیکن ان چند منٹ میں اللہ تعالیٰ کے سامنے جھکے بغیر کوئی بھی دن منٹ گزرتے دیں۔ ہر روز اس منہ بجز ذیل بیان کو دہرائیے۔

"میں ہے آپ کو اپنی مشکلات کو اپنے عزیز و اقارب کو اپنے مستقبل کو اپنے اللہ تعالیٰ کے ہاتھ میں دیتا ہوں اور اس پر بھروسہ کرتا ہوں۔"

دن میں تیس مرتبہ اللہ کی دی ہوئی نعمتوں کے لیے اس کا شکر دا کیجئے جلد ہی آپ کی زندگی اللہ کے ذکر سے اور اس کی نعمتوں سے مالا مال ہو جائے گی۔

جب ہم بیمار کے لیے کھتے ہوئے، انہو ان تمام لوگوں کو
بھی معاف کر دو جن کے ہم ظالم ہو

اگر آپ کو آپ کی دعاؤں کا اثر نہیں مل رہا ہے تو اپنے آپ کو مکمل طور پر اور ایمان داری

سے چپکے کیجئے کہ آپ کے دماغ میں کتنے کھلی کھینے خیالات پائے جاتے ہیں۔
راحات قوت شخصیت کے ان پہلوؤں میں سے نہیں گزر سکتی جہاں پر کھلی اور کھینے خیالات بننا گزریں ہوتے ہیں۔ لغت روحانی قوت میں سے نہیں گزرتی ہے۔

میں آپ کو نصیحت کرتا ہوں کہ جب آپ نماز یا دعا کے لیے ارادہ کرتے ہوں اور اس معروضہ کو ادھر دیکھئے گئے بیان میں شامل کر لیجئے۔

اے اللہ! میری سچوں اور خیالات میں تمام بری تمناؤں، لغتوں، بغض اور حسد کو خارج کر دے۔

پھر اس تمام بریوں کو اپنے حیات سے دور پیچھے کی کوشش کیجئے۔

۵۹ اور زیادہ بھوکہ کو برداشت نہیں کریں گے نہ پیاسے ہوں گے نہ کبھی

سورج کی روشنی اور ہنس کو محسوس کریں گے اس معروضے کے بعد کے

لیے جو کہ کائناتوں کے درمیان میں ہے اس کو روزی بخشیں گے اور

ان کو زندگی سے بھرپور پانی کے چشموں کے طرف ہدایت عطا کریں گے

اور اللہ تعالیٰ ان کی آنکھوں سے تمام آسپونوں کو رفع کر دے گا

یہ تمام ادب میں سے سب سے آرام دہ اور سکون بخش چیز اگر کاف ہے یہ ہمیں سبق دیتا ہے کہ اللہ عز و جل و اقارب امن و خوب صورتی سے ہر پرور ہوگیوں پر قیام پذیر ہیں۔ وہ اللہ تعالیٰ کے ساتھ شفقت میں ہیں اور اس کے لاکھوں نعمتوں کے تجربات سے لطف اندوز ہو رہے ہیں۔ ان کی راحوں کی گہری بھوک اور پیاس صافیت بخش ہو چکی ہے۔ اللہ تعالیٰ کی محبت و شفقت میں جھپٹ رہے ہیں۔ ان کی نئے اطمینان بخش ہاتھ آپ کے آنسوؤں کو شفقت سے صاف کرتے ہیں۔ یہ سب وہ آپ کے ان عزیز و اقارب کے ساتھ کرتا ہے جو کہ مسند کے اس پار آپ کو چھوڑ کے جا چکے ہیں۔

اگر آپ اپنی توجہ اس چیز اگر کاف پر مرکوز کر دیں اور اس سے محبت کا شروع کر دیں تو وہ (اللہ) آپ کی بھی آنکھوں کے تمام آنسوؤں کو خوشی کے آنسوؤں میں تبدیل کر دے گا اور ہاتھ کے آنسوؤں کو صاف کر دے گا۔ ان شاء اللہ۔



6

نئی زندگی کی شروعات کیسے کی جائے

تعارف

اپنی غیر معمولی ذہانت کو دریافت کیجئے۔

کامیاب کو تسلیم کیجئے۔

سوانح تلاش کیجئے۔

بھلائے محاف کیجئے اور زندہ رہئے۔

تعارف

اس باب کو آپ تک پہنچنے کا مقصد آپ کو تھلید کے سوانح فراہم کرنا اور آپ کو ان ترمیموں سے آگاہی دینا ہے جن کی آپ کوئی شروعات کرنے میں ضرورت ہوگی۔ ماضی کو پیچھے دھکیل دیجئے اور پے درپے دروغ کوشت موچوں کی قوت اور برداشت سے ادا مال کیجئے۔ آپ جو کوئی بھی چیز کیسے بھی آپ کے حالات ہیں آپ دوبارہ تخلیق ہو سکتے ہیں۔

ہو سکتا ہے آپ یہ سوچ رہے ہوں کیونکہ آپ بہت بڑے ہو چکے ہیں، آپ کی حالت ناامیدی کی ہی بنیاد آپ کے پاس وہ ذرائع موجود نہیں ہیں جن کی آپ کو ضرورت ہے۔ اس لیے آپ بہ خدال کر رہے ہیں کہ آپ دوبارہ تخلیق نہیں ہو سکتے۔ اگر آپ ایسے عقائد رکھتے ہیں تو وہ الٹ کر آ جائے۔ سپے ان عقائد کی روشنی کی جانب جو آپ کی اندر یعنی روح میں قیام پزیر ہے۔ آپ ان عظیم کارناموں کو نہیں جانتے جو آپ کر سکتے ہیں اپنی تبدیل ہونے کی قوت کو محسوس کیجئے اور بھروسہ رکھیے اور آپ اس تبدیلی کی جانب یقیناً سپے آپ کو بڑھاتا ہو محسوس کریں گے۔

جیسے ہی آپ مندرجہ ذیل باتوں کو پڑھیں گے آپ ایک تازہ دم قوت کو اعتماد کو اپنے اندر پروان چڑھتا ہو محسوس کریں گے۔ ہر شے مانع کے سپے آپ ہر بات کے شراب میں دینے ہوئے اللہ کا وسیع شہد ہر بے اور تمام مثبت عمل کو دن میں کرنے کی کوشش کیجئے۔

اوپری مٹی تمام تجاویز پر عمل کرنے کے بعد آپ اللہ پر انحصار کرنا شروع کریں اور مثبت سوانح کی طرف کامزب حقیقی قوت سے سرشار ہو جائیں۔ اور پھر یہ خود رو پودے کی طرح پروان چڑھے گا اور آپ کے تمام خوب شرمندہ تعبیر ہو جائیں گے۔ (ان شاء اللہ)

”میں اللہ تعالیٰ اور حضور ﷺ کے ذریعے تمام کام کر سکتا ہوں جن کے لیے مجھے

قوت عطا کی جاتی ہے۔"

اپنی غیر معمولی ذہانت کو دریافت کیجئے۔

ایک سائنسی میگزین نے ایک کالم شائع کیا 'گوکہ وہ نہایت چونکا رہے والے تھ لیکن وہ دلکش معنی جڑ ثابت ہو۔ میں نے جتن زیادہ اس پر غور و فکر کیا وہ اتنا ہی اپنی حدود میں مجھے سچا دکھرا ہو دکھائی یا وہ کام بیان کرتا تھا کہ نازل ہے نوسولودگی (Infancy) میں غیر معمولی ذہانت کی خصوصیات رکھتے ہیں۔ ہر شخص یعنی معمولی ذہانت کا حامل انسان اس بات کا دعویٰ کرتا ہے کہ یہ ذہانت رنڈی میں دوبارہ نہیں ملتی۔ اس کام کے مطابق بچے کو ذہانت کی چھوٹی چھوٹی تصویروں کی تعبیر کرتے ہیں۔

اگر ایسا ہے تو ہمارے درمیان رہنے والے غیر معمولی ذہانت کے حامل لوگوں کے ساتھ کیا ہوتا ہے؟ کچھ لوگ بچے اندر ذہانت کو زرقی دیتے ہیں جب کہ کچھ سنگین حالات کا شکار ہوتے ہوئے بے رنڈی سے اس کو کھودتے ہیں یا کیا وہ واقعی کھودتے ہیں؟ نہیں آپ کچھ بھی زندگی میں نہیں کھوتے 'دورنہ ہی کچھ کبھی بھی بھلایا جاتا ہے۔ ہر چیز جو آپ نے زندگی میں کبھی دیکھ رکھی ہو اس کو سوچنے اس وقت تک ذہن میں شعوری طور پر رکھئے جب تک اس چیز سے آپ کا پورا دماغ بھر نہ جائے۔ اس ذہانت کے ساتھ آپ پیدا ہوئے تھے وہ ابھی تک آپ کے پاس ہے، اسے آپ نے ڈھانپا ہوا ہے یا کبھی دفنایا ہو ہے۔ اس حالات کی پوری آدگی فراموش کیجئے اور اس سے باطن کی روحانی قوت روشن اور آزاد ہو سکتی ہے۔

کیا آپ اپنے اوپر انکسار کرتے ہیں؟ اللہ سبحان و تعالیٰ نے آپ کو وہ تمام صلاحیتیں عطا کر رکھی ہیں جس سے آپ تمام مشکلات کا مقابلہ کر سکتے ہیں اور تمام حالات کو برداشت کر سکتے ہیں۔ لیکن آپ کو زندگی میں کوئی بھی قدم اٹھانے سے پہلے عقلی اور مثبت سوچ کے مالک بن کر سوچنا ہوگا۔ نئی شروعات کرنے کے لیے اپنے دائمی رویہ محرکات اور روحانی حیالات کا دوبارہ سے امتحان لیجئے۔ تمام لفظوں میں کتاب کا عقیدہ اور بھروسہ کرتا ہے اور دیر پا ہے۔

سنہری اصول 1: جاپے! آپ کیا چاہتے ہیں

اپنی من چاہی شے کو پانے کے لیے پہلے لازماً سوچئے کہ آپ کیا چاہتے ہیں۔

میں ایک دن پٹرول پمپ پر کھا۔ ایک نوجوان شخص جس نے میری گاڑی کے سکرین کو صاف کیا اور اس نے مجھے پچھتائے ہوئے کہا کہ کیا آپ مجھ سے تھوڑی دیر بات کرو گے؟ میں اپنی گاڑی کو اس پٹرول پمپ سے تھوڑا دور لے گیا اور اس نوجوان سے کہا کہ "کیا بات ہے؟"

اس نوجوان نے مجھے جواب دیا کہ میری نوکری کی طرف دیکھئے۔ میں سکریٹوں کو صاف رہا ہونا گا۔ دوسرا میں نہیں بھرتا ہوں، تیس کے ٹینکوں کو بھرتا ہوں اور میں اب اس کام سے تھک چکا ہوں۔

میں نے اس سے کہا کہ میں اس بات سے اتفاق کرتا ہوں کہ یہ کوئی قابل رشک نوکری نہیں ہے لیکن اس کام کے علاوہ کوئی اور کام تھا طمیناں بخش بھی نہیں ہے۔ میں اس کو اس بات پر رضامند کرنا چاہتا تھا کہ گاڑی کے شیشوں کو صاف کرنا کتنا بہترین کام ہے لیکن میری تمام گفتگو اس کے اندر کوئی ملامت پیدا نہیں کی۔

اس نوجوان نے بڑا عاجزانہ سا جواب دیا کہ "میں کہیں اور جانا چاہتا ہوں۔"

میں نے کہا: "صرف یہی بات میں تم سے سنا چاہتا تھا لیکن مختصر مجھے یہ بھی بتا دو کہ تم کہاں جانا چاہتے ہو؟"

اس نے کہا: "اس کے بارے میں میں کچھ یقین سے نہیں کہہ سکتا لیکن مجھے کہیں اور نوکری کے لیے جانا ہے۔"

تب میں نے اس سے پوچھا: "تم کیا سب سے بہتر کر سکتے ہیں؟"

"میں کچھ بھی اچھی طرح سے نہیں کر سکتا اور نہ میں نے کبھی اس بارے میں سوچا ہے۔" اس نوجوان نے مجھے جواب دیا۔

جب میں نے اس سے پوچھا کہ تم کیا کرنا پسند کرو گے تو اس نے جواب دیا میں کہیں جاتا۔

"جیک (نوجوان) جب تک تم یہ نہ جاؤ تو تم کہاں جانا چاہتے ہو تم کی بہتر طور پر سہولت دے سکتے ہو تم کیا کرنا پسند کرو گے تم یہاں سے کہیں نہیں جاسکتے اور اس مقام پر تم آپے کی کوئی ہمتاؤں کو اللہ تعالیٰ پر چھوڑ دو اور پھر تم کہیں اور جانے کے قابل ہو سکو گے۔"

جیک کی کہانی احبار کے ایڈیٹر سے مقابلہ کیجئے جن کو میں حاسا ہوں۔ "آپ کیسے اس اخبار کے ایڈیٹر بن گئے؟" یہ سوال میں نے اس ایڈیٹر سے کہا کیونکہ میں یہ جانتا تھا کہ وہ کبھی

”میں جتنا چاہتا تھا۔ یہ سائیز کا جو بپ تھا۔
”س آپ ایک ایسے بڑے چاہتے تھے اور میں گئے؟“

اس نے مزید وضاحت کرتے ہوئے کہا۔ ”میں اکثر خور کے دفتر جاتا تھا اور اس کے
ایڈیٹر کو بڑی مایوسی اور حسرت سے دیکھا کرتا تھا کیونکہ میں چاہتا تھا کہ کچھ دن بعد میں اس
(ایڈیٹر) کی جگہ لینے جا رہا ہوں۔“ اور اس نے مزید وضاحت کرتے ہوئے کہا کہ ”میں نے یہ
جینے پہنے شہور میں کندہ کیا ہو تھا۔ ایک صفحہ پر میں نے یہ لکھا کہ میں اس اخبار کا مستقل کا ایڈیٹر
ہوں اور اس صفحہ کو میں نے اپنے کمرے کے دروازے کے سامنے چپکا دیا اور جتنی کمرہ یہ سب میں
نے اپنی سکول کی کاپی میں بھی لکھا ہوا تھا۔“

کیا آپ سچ رہے ہیں کہ یہ سب کیسے ہوا؟ کیوں؟ ایک دن اس نوجوان کو اس غور
آفس میں سب سے کم عمر شاگرد کی حیثیت سے نوکری ملی جو کہ ہماری کمزوری کی نوری تھی اور اس
نے اس نوکری کے لیے اپنی تمام قاتلیں متنازع شروع کر دیں۔ اس نے اخبار کے ہر کوزہ سے
غور تک سیکھا اسی وجہ سے Roger Fryer ایک نامور اخبار نویس بن گیا۔

سنہری اصول 2: اپنے آپ کو تلاش کیجئے۔

ہمارے درمیان بہت سے لوگ ایسے ہیں جن کو ابھی تک اپنے آپ کا بھی نہیں پتہ۔
”اپنے آپ کو خود کو کتنی احساس کتری اور خود تری کے احساس میں مبتلا رکھتے تھے اور کبھی بھی ذاتی
تخلّش سے باہر بالکل اس پرندے کی مانند جو کہ تجربے میں فہم ہوتا ہے باہر نکلتے۔ ہم وہی
ہتے ہیں جو اللہ تعالیٰ چاہتا ہے کہ ہم بنیں۔ یہ بہت کھٹن اور دشوار گزار ہوتا ہے کہ بغیر اپنے آپ کو
ہمارے زندگی گزار دی جائے۔“

میں نے ایک صورت سے گفت و شنید کی جس نے بہترین اور ترقی یافتہ مستقبل
بنا دیا۔ میں نے اس کی پہلی بیک گراؤ کے بارے میں دریافت کیا۔

”مجھے آج تک یہ نہیں پتہ کہ میرے والدین کون تھے“ اس نے کہا اور میں نے سکول
میں صرف نین بنائیں پڑھیں۔“

اس کے باوجود وہ نوجوان پارک شہر کی مشہور اور کامیاب قانون بن گئی۔

”میری پہلی نوکری ساؤتھ نیو یارک کی ایک کالین مل میں تھی اور میں وہیں سے یہاں
تک آئی ہوں۔“ اس خاتون نے کہا۔

”پ کا اس حوا میں کے بارے میں کیا خیال ہے جو آپ کے ساتھ کام کرتی ہیں؟
میں نے اس سے دریافت کیا۔ ”کیا آپ نے ان کے بارے میں جاننے کی کوشش کی ہے؟“
”نہیں میں نے کبھی نہیں جانا۔“ اس عورت نے جواب دیا۔

کیوں صرف اس خاتون نے اپنا مستقل ستوار اور باقی ساتھ کام کرنے والیوں
سے نہیں؟

یہ انسانی فطرت کا سب سے دل چسپ سوال ہے۔ میرا نظریہ ہے کہ ان خواتین نے
اپنے آپ کو نہیں پہچانا ورنہ کبھی اپنی زندگی سے یہ سوا کیا ہے کہ وہ اپنی زندگی سے کیا چاہتی ہیں
اور ان ہی کبھی اپنے آپ پر مجبور اور اعتماد لیا ہے۔ وہ کبھی بھی اپنے ساتھ اپنی ذات سے بے
آرا نہیں ہوتی تھیں۔ وہ مشکل لحاظ اور ماحول کو چاہتی تھیں اس لیے وہ مشکلات اور بوسہ
کا شکار ہوئیں۔

سنہری اصول 3: نئے محرکات پہنچتے ہوئے متحرک ہو جائیے۔

آج کے دور میں ”محرک (Motivation) کا لفظ بہت متحرک اور قوت بخش
ہے۔ اس کا کیا مطلب ہوتا ہے؟ اس کا دہ میں مطلب ہے رنڈہ ہو جانا اور کسی مقصد کے نظریہ
سے آشنا ہونا۔

ایک بزنس میں کو میں جاتا ہوں جس نے مجھے ایک دفتر کہا کہ میں اپنے ملازم کو فارغ
کرے جا رہا ہوں کیونکہ وہ اپنی نوکری سے تھک چکا تھا۔ میں نے اسے چوٹی کی نصیحت کے ساتھ
جواب دیا میں نے وقتی جذبہ کے تحت کچھ لمحے کے لیے سوچا۔ میں نے اس آجر
(Employer) کو کہا۔ ”تم اس کی نوکری کو ختم کر کے جذبے کی بجائے تم اس کی نوکری کو
آگے بڑھانے کے جذبے کے بارے میں کیوں نہیں سوچتے؟“

”اب کا مطلب ہے نوکری کو بڑھانے کے بجائے کاموں؟“ اس نے پوچھا۔
”ہیں بلکہ ہے۔ وہ دوش و جذبہ پیدا کرنا ہے بزنس کے بارے میں پرجوش
ہو جاؤ اور اس ملازم کو متحرک کرو۔“ میں نے اس کو جواب دیا۔

خوش قسمتی سے اس نے یہ سب کرنے کے لیے راستہ نکال لیا اور بعد میں اس نے اپنے اسی ملازم کے بارے کہا۔ ”آدی آگ کا ایک شہر ہے۔“

اجھا اچھا ہو سکتا ہے آپ سوچ رہے ہوں کہ لیکن میری نوکری بہت معصوم ہے۔ میں نے کوئی شے ایسی نہیں دیکھی جس کے متعلق کوئی جوش یا جہد نہ پایا جائے اپنی نوکری کو بہت گہری نظر اور وسعت کے ساتھ دیکھو اس کو اس نظر سے دیکھو کہ آپ کو کوئی۔ کوئی پہنچل جائے اور پھر آپ ضرور اپنی نوکری کو اور رتی یا تو بنا سکیں گے۔ کوئی بھی ان کی پیشہ اپنے اندر لپک اور ملا جلیں رکھتا ہے کیونکہ آپ اپنے اندر لپک اور ملا جلیں رکھتے ہیں۔ آپ ہر کام کر سکتے ہیں جب آپ متحرک ہو جاتے ہیں یا مقصد سے آشنا ہو جاتے ہیں۔

ایک نوجوان آدی بینکر (Banker) بنا چاہتا تھا۔ اس نے اپنے گاؤں کے ایک بینک میں اپنی عرضی ڈال دی۔ اس کی عرضی کے جواب میں اسے رکھا گیا اور بدایہ کی گئی کہ وہ اپنی اسج چھ بجے بینک میں آئے اس کے فرش دھوئے صاف کرے کوڑا دھوئیں کو خارج کرے باکھر دم کو صاف کرے اور یہ سب بینک کے کھنڈے سے پہلے پہل کرنا ہوتا تھا کی کوئی دل کش نوکری تھی اس میں کوئی ترقی کا موقع نہیں تھا۔ پس اس نوجوان آدی نے ذرا مختلف سوچا۔ اس نے ریاست کا ”بہترین خاکروب“ بننے کا فیصلہ کیا۔ اپنے کام کے بعد وہ سوالات پوچھنے کے لیے رک جاتا۔ اس نے اسی طرح بینک کے تمام کام سیکھے اور اس نے دل کا کریہ سب سیکھنا شروع کر دیا اور وہ نیا رنگ شہر کا ایک کامیاب ترین بینکر بن گیا۔ میں اس کو اپنی مسجد کا ممبر ہونے کی بدولت بہت اچھی طرح جانتا ہوں۔

ثبوت عمل کے اصول

1۔ جائے آپ کیا چاہتے ہیں۔

2۔ اپنے آپ کو تاش کیجیے۔

3۔ محرکات کو پہچانتے ہو متحرک ہو جائیے۔

بے شک! اب مجھے میری زندگی کا راستہ ضرور دکھائیں گے

کامیابی کو تسلیم کیجیے

کچھ عرصہ پہلے میں نے اپنے ایک دوست کے ساتھ رات میں سفر کیا جس کا دماغ مستقل ایک سول سے تھا۔ وہ ایک مسئلہ پر اپنے رویے دوں سے سلوات پہنا چاہتا تھا۔ ”ایسا کیوں ہوتا ہے کہ کچھ لوگ جیتنے کے قائل ہوتے ہیں اور کچھ لوگ ہار جاتے ہیں؟“ اس نے پوچھا پھر وہ ان لوگوں سے طائر جیت رہے ہیں اور ان لوگوں سے بھی جو اکثر ہار جاتے ہیں۔

اس کی حیات کی تعریف میرے نظریے سے کچھ کچھ ملتی تھی اور میں امید کرتا ہوں کہ آپ کی ”جیت“ کی تعریف بھی وہی ہے۔ ”کامیابی دولت سے جڑی ہوئی نہیں ہوتی۔“ کیا ہم نالوگوں سے ہمیں بے حق کے پاس دولت کے خزانے ہوتے ہیں لیکن وہ بھی عام لوگوں کی طرح ہار جاتے ہیں؟ کیا ہم بے ان لوگوں کو نہیں دیکھ جن کے پاس پہونی کوڑی بھی نہیں ہوتی لیکن وہ بھی ہار جاتے ہیں؟

پھر یہاں پر ”کامیابی“ کے لیے واضح دلیل و نظریہ ہے کہ ہر شخص جس کے پاس مشہوری اور اعلیٰ نام و نسب ہوتا ہے وہ کامیاب ہے۔ میں اپنے آپ پر اعتماد کرنے کا عادی ہوں۔ اگر میں بے کسی کا نام اخبار پر دیکھا تو سوچا کہ اس کے پاس کامیابی ہے کہ اس کے ساتھ ساتھ اس شخص کی تصویر بھی شائع ہوئی ہو تو سوچا اس کے پاس تو عظیم کامیاں سے لیکن میری اس توجہ سے یہ کہا کرتی تھی کہ ان تمام لوگوں کا جس کے بارے میں تم پڑھتے ہو وہ کچھ تلف کرتے ہیں وہ کچھ بھی ہو سکتا ہے کچھ بے بھی۔ اور اس وقت میں ان سے کچھ متفق بھی ہو گیا۔ اگر آپ بہت بے کیزہ اور معتد زندقہ گزارتے ہیں تو یہ نوکری خیر نہیں ہے لیکن اگر آپ ایسا نہیں کرتے تو یہ ایک طریقہ ہے جہاں میں نام چھپانے کا کیا؟ پھر ”کامیابی“ کے لفظ سے آپ کیا مراد دیتے ہیں؟

وہ کون سا انسان ہے جو کامیاب زندگی گزارتا ہے؟ یہ وہ لوگ ہیں جو اپنی ان اندرونی شکلیں کو نبھاتے ہیں جو کہ ان کو بے اثر اور تازہ سوزہ کرتی ہے۔ وہ سال ہیں جنہوں نے اپنی زندگی میں مشکل پر طلب پایا ہر ذرات پر بہت عظیم کامیابی حاصل کی، شکایات و غصت رہی اور ان تمام

۱۔ سوں اور حوس پر فتح حاصل کی جو انسان کی زندگی پہ ہلک دہائی طرح چمکی ہوئی ہیں اور تمام نعمت اور شرمندگی کو اپنی زندگیوں سے خارج کیا جو کہ انسانی روح کو شکستہ حال اور پسماندہ بناتی ہیں۔ ایسے لوگ زندگی کو کال کامیابی کے ساتھ گزارے کے اصولوں سے آشنا ہوئے ہیں۔ یہ انسانی تجربات کی وسیع دھریض کامیابی و کامران ہے۔

۲۔ کامیاب زندگی گروے کے اصول بہت پیچیدہ نہیں ہیں اور نہ ہی بہت مشکل ہیں۔ اور یہ ہم میں سے کسی کی بھی دسترس سے دور نہیں ہیں۔ اگر آپ اپنی روزمرہ زندگی میں سے کون حد بہ خوشی وصول کرتے ہیں خود ہی اپنی زندگی سے کوئی روحانیت کا حذب اور فتح جیسی سرشاری تلاش کرتے ہیں اور اپنی نوکری میں دنگ کر کام کرتے ہیں اور پھر اس کے بعد اگر آپ کوئی مقام حاصل کر سکتے ہیں تو بہت اچھا موقع ہے لیکن اس کے بجائے کامیاب انسان وہ ہے جو اللہ کی مدد سے اور اس کی مامنائی سے اپنے لیے بہتر درجہ مقرر کرتا ہے۔

آپ ایسا کیسے کرتے ہیں؟

سنہری اصول 1: اپنی طرف سے بہتر کیجیے

بہت سے لوگ اپنی طرف سے بہتر کرنے میں ناکام ہو جاتے ہیں کیونکہ وہ بہت شدید ہوتے ہیں اور اندر دلی دباؤ کے زیر زندگی گزارتے ہیں اس لیے باہر یعنی دنیا کی طرف سے بہت زیادہ دباؤ دینے جاتے ہیں۔

میں کچھ ایسے اصولوں اور اشیاء کو اپنی قیاد بنانے کے لیے تلاش کر چکا ہوں کہ ایک ہفتہ میں بھی جن کے بارے میں میں بہت غور سے کوشش کر رہا ہوں۔ میں نے اپنی ہفتہ تقریباً دس سال کی عمر میں گھسی تھی۔ یہ تقریباً میں نے ہفتی کی سات (Weekend night) میں وہ ایک مسجد میں جیسے نہ کھسی تھی جب میرے گرد ہوا کا عالم تھا۔ میں مسجد میں گیا اور مسجد پر کھڑا ہوا اور بہت بڑے عالم درخشاں تمغہ سے تفریح کرنے لگا۔ میں وہاں جو مسجد تھا۔

میں اس سے پہلے عوامی تقریر کو نہیں جانتا تھا۔ ہر دفعہ میں سٹیج پر آتا اور اندر دلی اطمینان کو باہر سے کی کوشش کرتا۔ میں لوگوں کی طرف دیکھتا اور لوگ میری طرف دیکھتے بلکہ وہ میری طرف سے دیکھ کر ہنسنے لگے۔ پھر میں نے اپنے آپ کو اطمینان بخشنے کے لیے اپنے آپ سے جنگ

۱۔ میں نے اپنے آپ سے کہا: تم اس لیے نہیں کھڑے ہوئے ہو کہ تم بہت خوبصورت ہو! تم اس لیے یہاں ہو کیونکہ تم کو لوگوں کی مدد کرنی ہے اس لیے مطمئن ہو جاؤ! تمام وہ حالت میں رہو۔ کچھ بھی اچھا کرے کے لیے ایک تحریر اور تقریر کو انسان اور اطمینان بخش ہونا چاہئے اس کا باطل یہ مطلب نہیں ہے کہ یہ جوش و دلولہ سے عاری ہو۔ اس کا ہرگز یہ بھی مطلب نہیں ہے کہ اس میں عقیم اور جڑھاؤ نہیں ہیں لیکن آپ کو اس کام سے محبت ہونی چاہئے جو آپ کر رہے ہیں اور اپنے آپ کو تکلیف میں مبتلا نہ کرو۔

سنہری اصول 2: مثبت خیالات تخلیق کرو

تصور کرے کی طاقت ان تمام ہنروں میں بہت بڑی ہے جن کو انسان جانتا ہے۔ ہم اپنے تصور سے درخیالات کی وجہ سے جیتے ہیں جو کہ ہماری مائے کی پیداوار ہوتے ہیں۔ فرض کیجئے کہ اندر دلی رنج کرا وسیع گڑھا پھرگی میں کھودنا ہوں۔ ہر کوئی اس گڑھے کے اوپر نیچے آسان سے چل سکتا ہے حتیٰ کہ آسانی سے ہٹا بھی سکتا ہے لیکن اگر بھی گڑھا زمین سے 25 فٹ گہرا ہو تو ہم اس سے کتنے لوگ اس کے اوپر سے کود سکتے ہیں یا چل سکتے ہیں؟ کوئی بھی نہیں کیوں؟

کیونکہ آپ کے تصورات آپ کو یہ بتاتے ہیں کہ آپ کو سکتے ہیں آپ کے پاس آپ نے جیتے کا تصور موجود ہے اور اس بڑے گڑھے کے بارے میں آپ کے تصورات آپ کو یہ بتاتے ہیں کہ آپ نہیں کر سکتے کیونکہ آپ کے پاس ذہن میں ناکامی کا احساس درجہ پایا ہوا ہے۔ یہ بہت مشہور بیان ہے لیکن یہ زندگی میں بہت بڑی ذمہ داری کا حکم کرتا ہے۔ اپنے آپ سے یہ تصور کیجئے کہ اللہ تعالیٰ کی رحمت اور مامنائی سے آپ یہ کر سکتے ہیں اس چر کی تصویر اپنے دماغ میں نقش کریں اور تب تک یہ عمل جاری رکھیں جب تک کہ آپ کے شعور کا حصہ نہ بن جائے۔ پھر آپ یہ جان جائیں گے کہ آپ ہر کام کر سکتے ہیں۔

سنہری اصول 3: اپنے آپ کو اللہ سبحان و تعالیٰ کی طرف مائل کیجئے۔

جب آپ اپنے آپ کو اس بڑی اور درکار کی طرف مائل کریں گے یعنی اس سے دعا کریں گے تو اللہ تعالیٰ آپ کو ایک ان دیکھی قوت عطا کرے گا۔ جس کے دریغ سے آپ ہر کام

مثبت عمل کے اصول

➤ ہر طرف سے بہتر کیجئے۔

➤ مثبت تصورات تخلیق کیجئے۔

➤ اپنے آپ کو اللہ سبحان و تعالیٰ کی طرف مائل کیجئے۔

پہلے اللہ تعالیٰ کے حصار میں داخل ہو جانو
اور اس کی بڑائی اور سچائی اور تمام نعمتیں
تمہاری طرف پھینک دی جائیں گی

مواقع تلاش کیجئے۔

کیا آپ نے کبھی کوئی ایسا راستہ دیکھا ہے جہاں لوگ مواقع کی طرف راغب ہوتے دکھائی دیں؟ ہمیشہ نئے نئے (Ideas) کے حامل ہوتے ہیں اور زندگی کی حیرت انگیز چاشنی سے سرور و مسرور ہوتے ہیں۔ مواقع ان کی طرف بہتے ہوئے س کو ر متہمہہ کرتے ہوئے نظر آتے ہیں اور اپنے حلقہٴ حساب کی طرف سے گھبرے ہوئے ہوتے ہیں۔ وہ لوگوں کو حرکت سے عاری مقناطیسی قوت کے ساتھ ہانڈھ لیتے ہیں اور حقیقتاً وہ لوگوں کو شل کی ریسوں سے مانڈھ لیتے ہیں۔ ایسے دلکش کامیاب اور مقناطیسی قوت کے حامل لوگ ہمیں زندگی کی ہر راہ میں دکھائی دیتے ہیں۔

اس میں سے کچھ لوگ بہت مشہور ہوتے ہیں لیکن کچھ لوگوں کے پاس نام و مرتبہ نہیں بھی ہوتا لیکن یہ بہت نامور اور رشڈہ لوگ ہوتے ہیں کیونکہ یہ بے اندر مقناطیسی قوت رکھتے ہیں۔

پھر کچھ لوگ یوں بھی ہوتے ہیں جن کو مواقع ہمیشہ تر ساتے ہوئے نظر آتے ہیں۔ وہ کبھی زندگی پر قابو نہیں پاتے اور یہ ان کو تباہ کر دیتی ہے۔ وہ اپنی زندگی کے راستے پر بالکل تباہ نا سمجھ نظر آتے ہیں۔ ان کی گہری سوچ اور حیرت میں بھی وہ لوگوں کی مشورات کی تعمیل ہوتے

نہیں کیجئے ہیں لیکن آپ کا عقیدہ مگر اور بہت ہونا چاہئے۔ کہ مثلی عقیدہ کیونکہ عقیدہ جتنا مثلی ہوگا آپ کو کامیابی بھی مثلی ملے گی۔ ایک خاص قوت کو حاصل کرنے کے متعلق میں بات کر رہا ہوں اور آپ کو اس پر گھروں سے کرنا چاہئے۔

دوسری جنگ عظیم سے پہلے جی گو (Jimmy Go) میلا (Manila) کے نور جیبر کا بہت بڑا حدود تھا۔ وہ جانتا تھا کہ جاپانیوں نے فلپائن پر کڑی نظر رکھی ہوئی تھی اس لیے اس نے اس کی سرعام مخالفت کی۔ جب جنگ کا آغاز ہوا اور جاپانیوں نے فلپائن پر حملہ کیا تو وہ جی گو کو اس کے خاندان سمیت پکڑنا چاہے تھے اور وہ ان کو قید کر کے پہاڑوں پر لے گئے۔

تین سال تک گو کا خاندان ان پہاڑوں پر قیام پزیر رہا۔ رات کو سخت اندھیرے کے دور میں وہ جانوروں کے لیے اور اپنے بے ہجر زمین سے کھانا تلاش کرتے تھے۔ اس کے ہاتھ کھردرے اور ہر قسم کی خوبصورتی کھو چکے تھے۔ رفتہ رفتہ ان کے حالات اس پر ور زیادہ تنگ کیے جاتے رہے۔ تاریکی میں وہ جاپانی جاسوسوں کی داریں سن سکتے تھے اور اس کے ملاحظہ ہوتے تھے۔ "انڈو مسز کو" لیکن میں سال بعد جنگ رک گئی اور وہ اپنی فیملی کے ساتھ ن پہاڑوں سے نپٹے۔

ایک سال بعد جب میں جی گو اور اس کی بیوی کے ساتھ کھانا کھانے بیٹھا میں نے اس سے پوچھا: "جی گو! مجھے اپنے تمام مشکل حالات کے بارے میں بتاؤ" تم نے کیسے اپنے جذبے کو سہارا دیا۔"

"میرے پاس قرآن پاک بھی رشڈہ و تابعدہ کتاب موجود تھی۔" اس نے مجھے جواب دیا۔ "اور میرے پاس سب کچھ تھا۔ جس کبھی بھی میں کشش سے دوچار ہوتا کہ مجھے کیا کرنا چاہئے میں نے ہر وقت اسی حالت میں سے پڑھا اور اللہ تعالیٰ نے مجھے سیدھے رستے سے نوازا۔ اور اس نے ہر طرح کے حالات میں میری مدد کی۔"

ان تین سالوں میں ایک دفعہ بھی میں نے ایسا محسوس نہیں کیا کہ اللہ تعالیٰ مجھے شکست زدہ کرے گا۔ کیونکہ جی ایک کمال اور محسوس عقیدہ اور اعتماد رکھتا تھا۔

جی گو اور ہم میں کیا فرق ہے؟ وہ اللہ تعالیٰ سے مکمل رغبت اور آمادگی رکھتا تھا۔ اس کے پاس یہ اعتماد تھا کہ اللہ تعالیٰ نے اس کی دعاؤں کو تابندگی بخشے ہوئے وہاں سے خدا کر دیا ہے آپ۔

ہیں۔ کیوں؟ کیونکہ ایک خاص قسم کی نایاب طاقت سے وہ محروم ہوتے ہیں۔

کیا یہ متناہسی طاقت اللہ تعالیٰ کی طرف سے صرف چند لوگوں کو عنایت کی جاتی ہے؟
نہیں مگر وہ اس طاقت کو اپنے دماغ میں رخنہ کر سکتا ہے جو کہ تمام موانعوں اور دوستوں کو اپنی طرف مائل کرتے ہیں۔

کیا آپ ایسا کر سکتے ہیں؟

سنہری اصول 1: اپنے دماغ کو وسیع کیجیے

جب دماغ درجہ بات متحرک اور تار دوم ہوتے ہیں تب ہم اپنے ارد گرد ہر وقت منفردانہ واقعات پر اپنی گرفت کر سکتے ہیں۔ میرا اس بات پر کمال اور پختہ یقین ہے کہ ہر انسان کے پاس اپنے ہر طرح کے حالات سے بچنے کے لیے طاقت و قوت موجود ہوتی ہے۔ امریکہ کی فری انٹرپرائز کمپنی (Free Enterprise Company) جس نے بہت ذہین و عقلمند لوگوں کی قوت کی بدولت اپنے کاروبار کو صنعت مہیا کی دنیا کے معشری نظاموں میں سے ایک بہترین نظام ہے۔ یہ سب آپ کو درپیش حالات کی دماغی آگاہی پر انحصار کرتا ہے۔ مثال کے طور پر مسافر کمپنی میں ایک آدمی رہتا تھا جس کو بلوں کے اوپر لگے ہوئے نشانات مٹانے کے لیے تنخواہ پر مقرر کیا گیا۔ اس کو ریز کے خام ڈنٹ مہیا کیے گئے جن کی بدولت وہ کام نہ کرتا تھا۔ اس نے سوچا کہ اگر وہ ریز کی تھوڑی سی مقدار پنسل کے پیچھے بھر دے تو اس کا کام دور بھی آسان ہو سکتا ہے۔ کچھ عرصے کے بعد اس کے دماغ کا یہ جیسا اور پختہ ہو گیا اور اس نے ریز کی وہ تھوڑی سی مقدار پنسل کے پیچھے بھر لی۔ اب ہر وقت آپ پنسل خریدتے ہیں جس کے پیچھے ریز لگی ہوئی ہوتی ہے اور آپ اس کی عقل اور شعور کو خراب نہیں پیش کرتے ہوئے رقم ادا کرتے ہیں۔

سنہری اصول 2: اپنی شخصیت کو نکھر دیے

اب کیوں ہے کہ مسلمانوں کے کانٹاموں کی طرح کوئی بھی ہماری توجہ نہیں دیتا؟ ان کے پاس ایسا کیا تھا؟ وہ بالکل سادہ لوگ تھے آسان اور دل چسپ باتیں کرتے ہیں اور سادہ زندگی گزارتے ہیں۔ لیکن وہ تمام لوگوں کو اس ذات رحیم و کریم کی طرف مائل کر دیتے تھے۔ بہت

تھوڑی سی بات پر ہم بھی ان کے پیچھے لگ سکتے ہیں۔

ایک انسان جو کہ عطاطبی قوت کا حامل ہوتا ہے وہ اپنا اندر سے اور دلوں کو انگیر اور پر جوش جذبات سے غرور ہوتا ہے اور کوئی بھی انسان اس کو شکست نہیں دے سکتا مگر وہ شخص جس کو موانعوں یا لوگوں کی طرف سے سر ہوتا ہے وہ ان تمام خصوصیات کا متحمل ہوتا ہے اور گرا آپ کے پاس یہ خصوصیات نہیں ہیں تو آپ ان کو حاصل کر سکتے ہیں۔ ان تمام خصوصیات کو ان لوگوں کے ساتھ در کر جن کے پاس یہ خصوصیات غالب ہیں اپنے اندر پر دلان چھانکتے ہیں۔ اس کو پروان چڑھانے کے لیے عطاطبی قوت کے حامل بننے اپنا کو اپنے اندر جذب کرنے اور دلوں اور جوش سے سرور ہونے اور دلچسپی ہونے کے لئے کوششیں شروع کر دیجئے۔ پھر مشاہدہ کیجئے کہ آپ کس انداز اور طریقے سے اپنی زندگی میں ہمت کے جذبے کو ابھارتے چلے جائیں گے۔

میں ایک دفعہ میں ہال کے کھلاڑی سے ملا جس نے اپنے آپ کو خوش رکھنے کی بھرپور کوشش کی۔ جب وہ کھیلنے کے لئے میدان میں آتا تو وہ کہتا "اے میرے پروردگار! اس میں اس کی کھل میں حصہ دلانے کے لئے تیرا شکر یہ میرے ساتھی دوستوں کو میری دتیں ہاتھ کی قوت بنانے کے لئے تیرا شکر یہ درجھے صحت بخشنے کے لئے تیرا بہت شکر یہ اور میرے ہی فائدہ کھلاڑیوں کو قوت دینے کے لئے تیرا شکر یہ۔" پھر وہ اس میں اور شامل کرتا کہ "میں جانتا ہوں کہ میں ایک ایسے دس کی تلاش میں چل پڑا ہوں جہاں میں کہوں گا "اے اللہ تجھے اس پار بنانے کے لئے تیرا شکر یہ۔"

یہ کھلاڑی نہیں ہال کا اپنے جذبے اور پر جوش ہونے کی وجہ سے مشہور انسان تھا اور اس نے بہت سے مواقع حاصل کیے اور بہت سے لوگوں کو اپنا اگر وہ بتایا۔

ہم سب بھی یہ کام کر سکتے ہیں صرف ان مندرجہ ذیل عادات کو اپنے دماغ اور شخصیت میں تغیر ہونے کا موقع دیجئے۔

1۔ حقیقی خیانات کے پیش نظریات مت کیجئے۔

2۔ اپنی باتیں مت کیجئے۔

3۔ چڑنے پنا سے بات مت کیجئے۔

4۔ شکست زدہ انداز میں بات مت کیجئے۔

بلکہ مثبت انداز میں سوچنے بات کیجئے اور عمل کیجئے۔ مسلمانوں کی خصوصیات کو اپنے

نڈر پیچہ کیجئے تو آپ بھی دغریب اور دلکش لوگوں میں شمار ہو جائیں گے کیونکہ آپ اپنے اندر درخشاں درخشندہ خصوصیات رکھتے ہوں گے۔ آپ کے پاس جذبہ ہوگا آپ کا دماغ تیار و تیز ہو جائے گا اور آپ ان تمام موقعوں کو دیکھیں گے جن کو آپ نے اپنی پچھلی زندگی میں Miss کیا ہوگا۔

سنہری اصول: اپنے آپ کو منظم کیجئے

اپنے اندر انسانی تجربات کی تمام مشکلات کے ذریعہ سایہ رہنے کی صلاحیت پیدا کیجئے اور اپنے مزاج کو قابو میں رکھیے ایسے جذبات پر پکڑ مضبوط رکھیے اور غصہ سے دل دھارنے کے شمس رہیے۔ وہ انسان جو لوگوں کو بدلے لے لے یا انقلاب لاتے ہیں وہ کون ہوتے ہیں؟ یہ وہ انسان ہوتے ہیں جو مشکلات کے دنوں میں اپنے دل و دماغ کو تارہ اور متحرک رکھتے ہیں اپنے جذبات کو بند رکھتے ہیں اور تب تک اپنے کام کو جاری رکھتے ہیں جب تک نہایت عظیم در پائیدار کامیابی ان کا ہندو نہیں بن جاتی۔

لیکن "آپ کہتے ہیں" مشکلات کے اوقات میں نہیں اپنی ذات کے ساتھ تیار رہیں گا اس لئے مجھے مشکل دنوں میں اپنے مزاج پر قابو اور ایسے موڈ میں رہنا ہوگا " کافی ٹوٹ کر رہتے ہیں۔

ہم میں سے بہت سے لوگ مانتے ہیں کہ اکثر ہم اپنی تکالیف کا باعث خود ہی بن جاتے ہیں اگر ہم اپنی تکالیف کا احترام اپنے فرائض پر اپنے عزیز و اقارب پر اپنے والدین پر اور اپنے ساتھی کام کرنے والوں پر اور اپنے حکام بالا (مورنٹ) پر ڈال دیتے ہیں۔

ہمارے پاس ناگزیر مشکلات سے بچنے کے لئے بھی ایک طریقہ ہے۔ ہمیں یہ تلاش کرنا چاہئے کہ ہم اتنی مشکلات اور پریشانیوں میں کیوں گھرے ہوئے ہیں اپنے آپ سے سوال کیجئے "میں نے ایسا کیوں کیا؟ میں کیا کرتا؟ میں نے اس طرح سے ری ایکٹ (React) کیوں کیا؟

میں ایک 40 سالہ بوڑھی خاتون سے ملا۔ وہ صحت مند تھی۔ اس نے ٹیک نہیں چڑھائی ہوئی تھی اور تقریباً آدھی رات تک وہ کسی سے بات کرنے میں مصروف رہی۔ "آپ اتنی تڑپاؤ اور صحت مند کیسے ہیں اس کا کیا راز ہے؟" میں نے سوال کیا۔

اس نے بڑے مسکراتے ہوئے انداز میں جواب دیا "جب میں نوجوان تھی اور بعد میں جب میں بڑی آدمی عمر کی طرف سربا بعد حاشیے بہت تکالیف اور مشکلات کھیں۔ میں ایک اچھے خوف سے بھر گئی تھی۔ سب کچھ غلط کرتی رہی ہر وقت میں نے کوئی نہ کوئی لٹا لٹائی میں نے اپنے آپ پر تنقید کی اور لعنت حاشیے کی اور اپنے آپ پر نہایت غصہ کیا۔ پھر میں نے آخر کار سوچا کہ کیا یہ وقت کا خیال نہیں ہے پھر میں نے ہر آئندہ مشکل کے بارے میں اچھا سوچنا شروع کر دیا۔ اگر میں نے کچھ حاصل کیا تو بہت اچھا ہے اور اگر ایسا نہیں ہوا تو میں جانتی ہوں کہ دوسرا کچھ بھی آ رہا ہے۔"

کیا یہ حیرت انگیز نہیں تھا؟

جب کوئی خواہش کے علاوہ کام ہوتا ہے تو صرف اپنا کام جاری رکھیں۔

اپنی طرف سے بہتر کیجئے جو آپ کر سکتے ہیں آپ ہر لمحہ سے کچھ۔ کچھ چھیننے کی کوشش کیجئے۔ اور اللہ سے مدد طلب کیجئے کہ وہ اگلے آنے والے لمحہ کو میرے لیے شام اور بنا دے۔ راہ ہدایت کی طرف ہمارے رکھیں اپنی ذات کو اپنے قابو میں رکھیں کسی کو اتنی ہمت نہ دیجئے کہ وہ آپ پر اصرار کر دے یا بارہ راست حمد کر سکے۔ اس کام میں بہت سے لوگ ہار جاتے ہیں۔ اپنی رات کی کانٹ چھانٹ کر انار اس کو منظم رکھنا زحمتی خالق میں سے عظیم معجزہ اور جذبہ ہے۔

مثبت عمل کے اصول

اپنے دماغ کو سچ کیجئے

اپنی شخصیت کو سنوار دیجئے۔

اپنے آپ کو منظم کیجئے۔

ان چیزوں کو بھول جائیے جو ماضی میں
ہیں اور ان پر اپنی نظر جمائیے جو آگے
میں تقبل میں ہیں۔

بھلائیے، معاف کیجیے اور زندہ رہیے

انجی زندگی گزارنے کا سب سے مثبت ماخذ کیا ہے؟ ایک چھوٹے سے باب میں میں صرف اس کا ایک ہی پہلو تجویز کر سکتا ہوں لیکن میں آپ کے ساتھ ایک انسان کی فلاحی شیئر (share) کرنا چاہتا ہوں جس کو میں جانتا ہوں جو اپنی زندگی پر حیرت انگیز گرفت رکھتا ہے اور ہر چیز کو ایک خاص مہارت اور ہجر پر، نظروں سے گزرا کر رہتا ہے۔ میں نے اس کی کامیاب زندگی کا راز دریافت کیا اور اس راز کے لیے میں سوچتا ہوں کہ ہر بندہ ایسا راز اپنے پاس رکھتا ہے۔

اور وہ راز یہ تھا۔

بھلائیے، معاف کیجیے اور زندہ رہیے۔

سنہری اصول 1: ماضی کو بھول جائیے

ترم مشکل، نیک سرگرمی سے سب سے مشکل، نیک سرگرمی چیزوں کو بھلانا ہے جو کہ گزر چکی ہیں۔ جس کا مطلب ہے آج اور ماضی میں کی گئی تمام غلطیوں اور مایوسیوں کا بوجھ اپنے کندھوں پر نہ ڈالنا لیکن حقیقتاً ہم اپنے وزن بوجھ کے نیچے بندہ نہیں رہا کرتے ہیں۔ کیونکہ ہمارے پاس اتنی طاقت نہیں ہے اس لیے ماضی کو بھولنے کی کوشش کرنا کیجیے۔

کیا آپ نے گزروے ہوئے کل میں کوئی غلطیاں کیں۔ کیا آپ نے کیں اسی لیے کیا آپ نے ان غلطیوں کا معاذرا کیا۔ برعکس کا نچوڑ نکالنے اور اس میں سے آپ نے کیا سیکھا اور پھر ماضی کو بھول جائیے۔

کوئی بھی کسی بھی مقام پر ناکام ہونا نہیں چاہتا اور حقیقتاً ہم سب کامیاب ہونا چاہیں گے۔ سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ ہم اس کے متعلق کیا کریں؟ بیرونی طور پر ناکامیاں خدا سے بدتر اور غلط فہمی کا فائدہ کی طرف سے ہماری زندگی میں دھما ہوتی ہیں جیسے کہ کوئی تعمیری عمل سرانجام پاتا ہے۔ اس کا مطلب ہوتا ہے کہ وہ ہمیں کچھ سکھاتی ہیں۔

ایک نہایت عمل مند امریکی بزنس مین جان جیری پیٹرسن (John Henry Patterson) نے ڈے ٹن (Dayton) دہائیہ میں نیشنل کیرر جرنل کمپنی کو متعارف

کرایا میں نے اسے ایک مرتبہ دیکھا جب وہ نو جوان شخص تھا اور ہمیشہ خواہش کرتا تھا کہ میں بہتر نام اور بلند مرتبے کے ساتھ بیچنا چاہوں۔ وہ نو جوان لوگوں کو نوکری دے، ہم کرتا اور اس کو مشکل اور ذمہ دار کام سونپ دیتا۔ وہ دیکھتا کہ ہر بندہ اپنی غلطیوں کو کس طرح کستروں کرتا ہے اور کہا کرتا کہ کوئی بھی اس وقت تک بہتر نہیں ہو سکتا جب تک وہ غلطیاں سرزد کرنے سے روکتا ہے۔ پھر وہ بتاتا کہ کیا ان کے دماغ میں غلطیوں پر غلبہ پانے کی اور اچلی دماغ بہتر طور پر کام کرنے کی خصوصیت موجود ہے۔ نتیجتاً مسٹر پیٹرسن نے اپنے گرد بہت سے عظیم بزنس مین پیدا کیے۔ ایسے آدمی جو ناکام ہونے سے نہیں ڈرتے۔ ایسے آدمی جو اپنے ماضی کی غلطیوں سے سبق حاصل کرتے ہیں۔

سنہری اصول 2: اپنے آپ کو اور دوسروں کو معاف کیجیے

کیا آپ کو کسی نے ماضی میں رکھ بیچا یا یا آپ کے متعلق کچھ گھڑیاں یا کہا یا آپ کے ساتھ برے بھلے طریقے سے پیش آیا اس میں کوئی شک نہیں کرایا ہوا ہوگا۔ تو ہو سکتا ہے کہ یہ بہترین موقع ہو کہ کسی بھی شک و شبہ میں اپنے آپ کو، ایمان داری سے قصور وار سمجھنا کا اور معاف کرنے کی عادت کو اپنانے کا۔

دو آدمی جو کہ کبھی بہت گہرے اور جھگڑی دوست ہوا کرتے تھے ان کی درمیاں کسی بات پر جھگڑا ہو گئی۔ دونوں میں سے کوئی بھی ایک دوسرے کی شکل نہیں دیکھنا چاہتا تھا۔ کچھ مہینوں کے بعد ان میں سے ایک بیمار پڑ گیا اور ہسپتال میں داخل کر دیا گیا۔ دماغ نے دوسرے آدمی پر بہت زور لگایا کہ وہ اپنے دوست کو دیکھنے جائے۔

”میں اس سے کیا کہوں گا؟“ اس نے احتجاج کیا۔ ”پریٹان مت ہوا سے اچانک آواز آئی۔ جو کچھ بھی آپ کے درمیان سرزد ہوا ختم ہو چکا ہے اور اب اسے بھول جائے۔ اس بات نے اثر دکھایا۔ صاف کرنے میں دشواری کو بھرنے کی صلاحیت پائی جاتی ہے۔ یہ ٹوٹے ہوئے رشتے جو جڑ دیتی ہے اور ہر چیز کو نیا اور تازہ کر دیتی ہے۔

لیکن اپنی ذات کو معاف کرنے کے بارے میں کیا خیال ہے؟ کیا آپ نے کبھی کوئی گناہ کیا ہے۔ میں امد کرتا ہوں کہ آپ اس پر شرمندہ ہوں گے۔ پھر گڑا کر معافی مانگیں درندہ سے کہیے کہ وہ آپ کو معاف کر دے۔ پھر اپنے آپ کو معاف کر دیجئے۔ اس کو مایوسی اور شرمندگی ۵ پھود دینے ہوئے، بے شعور میں جکڑ مت رہیجئے کیونکہ اگر آپ ایسا کرتے ہیں تو یہ آپ کے راسخو

میں صدمہ ہو جائے گا اور آپ کی ساری زندگی پر چھا جائے گا۔ کسی قسم کے بھی حساب و نامت پر صدمہ پانے کے دو طریقے

1- اللہ تعالیٰ سے گناہ کا اٹک رکھنا اور معافی طلب کرنا

2- اپنے آپ کو معاف کرنا

سنہری اصول 3 آج زندہ رہیے

اللہ تعالیٰ ہر چوبیس (24) گھنٹوں کے بعد تاریکی کو اوڑھ لیتا ہے۔ دوس کا انتقام کراتا ہے جو کہ ماضی کا حصہ بن جاتا ہے اور آپ کو آنے والے کل کے لیے تیار کرتا ہے۔ کیا آپ نے اللہ تعالیٰ کی عطا کی مگنی نعمتوں اور رحمتوں کے بارے کبھی سوچا ہے؟ سر ویلیئم اوسلر (Sir William Osler) "جو کہ عضویات کے علم کو نقشب بخشی دے سائے سائنسدان ہیں" سے کہا ہمیں دن کی روشنی سے airtight "خانوں میں زندگی گزارنی چاہئے۔ ہر روز ایک خانے میں کہیں گزرے ہوئے دن کو پھینک دیجئے اور دماغی خلاء مطلق سوچوں کی دوسرے خانے میں اور پھر سونے چھپے جائیے بغیر مستقبل کے کسی رازدار پریشانی اور anxiety کے فرض کریں کہ آپ کا اس زمین پر آخری دن ہے۔ آپ اس میسر دن میں کیا کریں گے؟ آپ اس بقی دن کے میسر گھنٹوں کو کس طرح گزاریں گے؟ چھاپ کا جو ب ہوگا جیسے سمندر کو گزرتے ہیں۔ کیا آپ یہ نہیں چاہیں گے کہ یہ دل پیار کامیابی حیرت خوشی اور ہر چیز سے بھرا ہوا ہو؟

جیسے لوگ اپنے ماضی کے بارے میں پریشان ہوتے ہیں وہ مستقبل کے بارے میں پریشان ہوتے ہیں۔ لیکن اگر آپ اپنے آج کی حفاظت کرتے ہیں تو مستقبل آپ کی خود بخود حفاظت کرے گا۔ اس لئے ان چیزوں کو بھول جائیے جو کچھ آپ سے ماضی میں سرزد ہوا اور آپ نے اسے نکل پر نظر جمائیے اس بات کو ہمیشہ یاد رکھیے کہ آپ اپنے پر اعتماد کرتے ہیں اور اللہ تعالیٰ ہمیشہ آپ کی حفاظت کرے گا۔ ماضی کی تلخ یادوں کو بھلا دیجئے آج کو خود بصورت ہمارے گزریے اور مستقبل مثبت سوچ اور پر ہدایت راستوں پر چلنے کے جذبے سے مالا مال ہو گا! شاء اللہ۔

مثبت عمل کے اصول

❖ ماضی کو بھول جائیے۔

❖ اپنے آپ کو اور دوسروں کو معاف کیجئے۔

❖ آج زندہ رہیے۔



7

ہر دن کیسے بہترین ہو سکتا ہے؟

~ تعارف ~

~ تخلیقی خیالات لے کر کیسے بیدار ہوا جائے۔

~ ہر دن بہترین و شاعرانہ ہوئے کا تصور اپنے دماغ میں راسخ کیجئے۔

~ میں آج اور ہمیشہ کے لیے لوگوں کو پسند کرنے جا رہا ہوں۔

~ جذبات کو ہر روز قابو میں رکھنے کی کوشش کیجئے۔

~ روزمرہ زندگی میں روحانی مواقع

~ آج اور ہمیشہ کیلئے اپنی زندگی میں محنت مند اتنا احساسات کو شامل کیجئے۔



تعارف

ڈاکٹر پیل (Dr Peale) کی پیدائش (31) ستمبر 1898ء سے لے کر اب تک انسانی نو سو سال ہوئی جہاں ٹیلی وژن ٹیلی فون، بینک کے برقی گھڑی، سرجری اور صدی کے بہت بہت عظیم کارنامے میپیورڈ غیرہ یہی ذکر چکا ہے پیادہ طور پر ہماری زندگی نہایت آرام و خوشیوں سے مگر پورے پریشانیوں سے مبرا ہو چکی ہے ماس میں گزرے ہوئے دوسری نسبت یا ابھی بھی ہم ان چیزوں میں گھرے ہوئے ہیں؟

حالیہ دنوں کی ترقی کے بعد اب ہمارا سب سے بڑا چیلنج یہ رہ جاتا ہے ”زندگی کو درپیش مشکلات کے ساتھ بھرے کے ساتھ کیسے مقابلہ کیا جائے؟“

یہ کتاب ڈاکٹر پیل (Dr Peale) کا لکھا ہوا ہے جس کا مقصد یہ ہے کہ آپ خود اپنی مدد کیجئے۔ یہ ایک عملی اقتباس ہے اس کا مقصد بغیر زندگی کے اصول و ضوابط اور حالات کے ہر دن کو اچھا دن بنانے کا ہے۔

ہر دن کو کیسے معبر دن بنایا جائے؟ ”مسئلہ تخلیقی اعمال کی تکنیکی پیش کرتا ہے کہ مسابوں کے لئے لوگ اپنی صلاحیتوں کو نکھارتے ہیں اور بہتر زندگی کو پیدا کرتے ہیں صرف وہی لوگ جو اس کی کوشش کرتے ہیں۔

یہ تعلیمیں بہت پیچیدہ نہیں ہیں ہر کوئی اس کو سراہی کرے سکتا ہے۔ جیسے ہی آپ اپنی سوچ کی طرف کاغذ پر اپنی دماغ کی روشنی ڈالتے ہیں اور اس کی سوچ کو عمل کی طرف مائل کرتے ہیں آپ کی تمام زندگی تبدیل ہو سکتی ہے۔

آپ اپنی زندگی کو اس کے ساتھ بہترین سلوک کر کے سنوار سکتے ہیں۔

یہ کتابچہ بتاتا ہے کہ یہ دن بہتر کیسے کیا جائے؟ اس کی سرخیاں تین آسان سے

مرحلے پر مشتمل ہیں۔

1- قلق سوچ۔

2- اپنی حیران کن خیالات کے مسودے پر عمل کرو۔

3- مثبت خیالات پر مضبوطی قائم رکھو۔ جب آپ کے پاس مثبت رویہ ہوتا ہے تب ہر دن بہترین دن بن سکتا ہے۔

ہر روز ان سندھجہ ذیل سات باتوں میں سے ایک باب کو غور سے پڑھیں اور اس میں بتائی ہوئی ٹیکنیکوں کو دماغ کی خاص سوچ بنانے کی کوشش کیجئے۔ ایک ہفتہ صرف یہ سوچ پڑھیں ہو سکتا ہے آپ کہیں کہیں دماغی صلاحیتوں کو متھین کرنے کا آہنگ رکھتا ہے۔

دوسرے ہفتے دوبارہ شروع کی طرف رخ کیجئے اور اس میں بیوں کی گئی ہر ایک سرساز کو ایک ایک دوہرائیے اس کی بنیادیں اور اصول اب آپ کے دماغ میں رائج ہونا شروع ہو گئے اور اپنی گرفت کو مضبوط کر لیجئے۔ تیسری دفعہ پھر ان اسباق کو دوبارہ پڑھئے۔

بارہ دوہرائیے سے آپ اپنی سوچ کی تبدیلی سے آگاہ ہو جائیں گے اور "بدلی ہوئی سوچ" اشیاء کو بدلتی ہے "آپ محسوس کریں گے کہ ایک نئی طاقت نے آپ کی سوچ پر غلبہ حاصل کر لیا ہے اور آپ اس بات سے آگاہ ہو جائیں گے کہ آپ سوچ پر اپنی پکڑ مضبوط کر رہے ہیں

اس عمل کو چوتھی دفعہ دوہرائیے اور آپ اپنے شعور کی آخری حدود تک اس سوچ کے نئے طریقے کو محسوس کریں گے جو کہ آپ کی زندگی کو تازہ دم، طاقتور اور محرکاتی قوت سے لانا مال کر دے گی۔

بہتر نتائج کے لئے اس عمل اور ٹیکنیک کی دوہرائی جاری رکھیے اور آخر کار آپ نئے پاس نئی اور مادی کنٹرول کا اس روحانی سمجھداری دونوں کے ساتھ احساس پیدا ہو جائیگا۔

تاہم اوپر بیان کیے گئے تمام طریقوں کو اگر آپ دوہرائیں گے تو آپ محسوس کریں گے کہ "حرکتی روحانی علاج" آپ کی تمام زندگی میں بدمذہب لایا ہے۔ آپ سمجھ جائیں گے کہ ہر دن کو مستحضر اور شائد اردن کیسے بنایا جائے۔

تخلیقی خیالات کے ساتھ کیسے بیدار ہوا جائے

تخلیقی حیوانات سے سرور ہو کر بیدار ہونا ایک بہت اہم ہر ہے اور یہ ایک ایسا ہر ہے جس کو ہر دن چاہیہا سکتا ہے۔ درحقیقت اگر اس صلاحیت کی تھوڑی سی بھی مقدار پر آپ کا صلاحیت حاصل کر لیتے تو یہ اس بات کی گارنٹی ہے کہ آپ شاندار دن کے تحمل ہو جائیں گے اور ہر اس شاندار دن ہوگا۔

ان باتوں پر عمل کرنے کی کوششیں کیجئے۔

یہ تقاسم الہامی کتابوں میں موجود ہے۔

"جب بھی میں اللہ ہوں اللہ کو اپنے پاس پاتا ہوں۔"

جیسے ہی آپ نیند سے بیدار ہوئے گا، وہ کرتے ہیں تو سندھجہ بالائی الفاظ کو پڑھیں اور اس میں شامل کیجئے "میں اللہ سبحانہ و تعالیٰ کے ساتھ ہوں اس نے مجھے ساری بات محفوظ رکھا اور مجھے آج یہ بات یاد ہے مجھے محفوظ رکھے گا اور اس طویل دن کے دوران مجھے ہدایت و راضیوں بخشا دے گا۔

ہنری ڈرممنڈ (Henry Drummond) جو جانا پہچانا روحانی عالم تھا روزانہ کم از کم دو منٹ صرف اور صرف اللہ تعالیٰ کے بارے میں سوچنے کا عادی تھا۔ یہ سارے دن کو مختلف بنادے گا۔ "وہ کس قدر درست ہے اس لئے ہر روز بیدار ہونے کے فوراً بعد بغیر کسی دنیادی سوچ و خیال کے صرف و صرف اللہ تعالیٰ کے بارے میں سوچئے اور ان تمام کاموں کو ذہن میں لائیے جس میں خاص طور پر آپ کی مدد کی ہو پھر اس کا شکریہ کیجئے یہ کہتے ہوئے "اے میرے غفور و رحیم اللہ تعالیٰ آپ کی ہر نعمت کا میں شکر یہ ادا کرتا ہوں۔"

اس کی مسلسل موجودگی کے احساس کے لئے ان الفاظ کو دوہرائیے "اللہ تعالیٰ کل بھی تھے آج بھی ہیں موجود ہیں اور کل بھی ہیں موجود ہیں گے۔ اور یہ بھی ہیں ہمیشہ آپ کے ساتھ ہوں۔"

اس کے ساتھ یہ بھی کہیے کہ اس کا مطلب ہے آج آپ ہمیشہ ہمارے ساتھ ہیں گے۔ میں آج بیدار ہونے جا رہا ہوں اور آج کا دن اللہ تعالیٰ کے دم کے ساتھ بہت اچھا ہوگا۔ ان شاء اللہ۔

اللہ تعالیٰ کل بھی تہیے آج بھی ہیں اور تا ابد رہیں گے

جیسے ہی آپ اٹھتے ہیں تو ایک اچھا اور بھرپور دن کا تصور دماغ میں لاسیتے جس کو آپ اگر ارے کی تیار کرتے ہیں اور پھر مید رکھیے کیا یہ ہی ہوگا اس شاء اللہ۔ اس کا تصور ہر رات سے پاک ہو کر بچنے اور ایسے کیجئے جیسے کہ آپ کے دماغ کو یہ ہے وہ دماغی تصور کو ن الفاظ میں سوچئے "یہ دن جو رب العزت نے ہمارے لیے بنا دیا ہے اس میں ہم ہمیشہ خوش و خرم اور تازہ دم رہیں گے۔" اور پھر اس سے کچھ فرق نہیں پڑتا کہ آپ کی مشکلات کی نوعیت کیا ہے اور وہ کتنی بڑی ہو چکے ہیں کیونکہ آپ اور اللہ تعالیٰ خالق کائنات ہیں عابدین و خوبصورت بنا سکتے ہیں۔

میں ایک ایسے آدمی کو جانتا ہوں جس کا جسم کی جاننے کی تکلیف کی کوشش کرتا ہے اور اس سے اس حقیقی طریقے کے ذریعے سے اپنی ساری زندگی کو تبدیل کر رہا ہے اور وہ اب اس قابل ہے کہ ہر دن کو ایک نئے تصور سے دیکھتا ہے۔ میں سے پیش سے بھرپور سورج کی روشنی سے مسرور ہوں۔ فطرت قدرت ہر چیز سے بھری ہوئی تھی۔ ہوا دھند ٹھنڈ اور سردیوں کا بہت رنگارنگ ہے۔ وہ بہترین تمام ترین یہ تو ایک نکتہ نظر پر مبنی ہے۔ وہ اس آدمی کا نکتہ نظر ہر نظم سے پاک تھا۔ اس نے ایک کہانی ایسی چہرے پر لے ہوئے مجھ سے پوچھا۔ "کیا یہ شاید اربابا دہا نہیں ہے؟"

وہ دیکھ چکا تھا کہ کس طرح تخلیقی تصورات سے ساتھ اٹھا جائے۔ دوسری طرف وہ اپنے دماغ کو ہر دن چھ دن بتانے پر مرکوز کر چکا تھا اور اس لیے اس کے دن خود بخود مجھے دن ہونے پر مجبور ہو جاتے۔

اپنی عطا کردہ نعمتوں کو شمار کیجئے

اس دن کی شروعات کرنے سے پہلے میں اللہ تعالیٰ کا بہت شکر گزار ہوتا ہوں اور اپنی تمام نعمتوں کو نظر کے سامنے آتا ہوں جس کے لیے مجھے شکر گزار ہونا چاہئے۔ عام طور پر اس قدر نعمتوں کا شمار میں شعوری طور پر کرتا ہوں لیکن بعض اوقات جب ایسی چیزیں گھبراہٹ ہو جاتا

ہے تو میں اپنی تمام زندگی کے پلوؤں کو ایک صفحہ پر پیاں کر دیتا ہوں تاکہ میری "کھیریں" تمام نعمتوں کو دیکھ سکوں جس پر میں حیار رکھتا ہوں اور میرا دماغ اس تصور کو شعور میں لائے۔ ہمارا وہ آپ اپنی حقوں کو شمار کرتے ہیں اور ایک ایک کر کے اس کو ناموں سے تعبیر کرتے ہیں جیسے کہ ایک پرانی کہادت ہے تو پھر "آپ کا ہر دن بہترین اور خوشگوار ہو جائے گا۔"

ہر دن بہترین و شاندار ہونے کا تصور

اپنے دماغ میں راسخ کیجئے۔

بنیادی طور پر ہم حقیقت دیکھتے ہیں جو ہم سوچتے ہیں۔ مارکس آرلیوس (Marcus Aurelius) جو کہ عظیم رومی شہزاد اور فلاسفی تھا نے کہا کہ "وہ دنیا جس میں ہم رہتے ہیں وہ ہمارے خیالات کے ذریعے تعبیر ہوئی ہے۔" رالف والڈو (Ralph Waldo) نے ہمیں بتایا کہ "انسان حقیقت وہ ہوتا ہے جو کہ سارے دن اپنے بارے میں سوچتا ہے۔" کیا ہم درست خیالات رکھتے ہیں؟ ہمارے خیالات کی روش و حقیقت صبح کی پہلی سورج کے ساتھ جڑی ہوئی ہوئی ہے۔ اس لیے بہت ضروری ہے کہ ہمارے دن کے لیے دماغ کے خیالات متعین کیے جائیں۔

مندرجہ ذیل اقدامات اس سلسلے میں مددگار ثابت ہوں گے۔

صبح بستر سے اٹھنے سے پہلے گزری ہوئے دن کی سب سے خوشگوار حسین چیز جو کہ کل آپ کے ساتھ رہا ہوئی اس کو دہرائیے۔ اس پر مکمل اور واضح تصورات ذہن میں لائیے۔ اس پر توجہ مرکوز کریں۔ در یک گرم جوش کا سہانی سے سنبھلنا دے دیے۔ سورج کا یہ طرز طریقہ آپ کو عین تشریف کی طرف سے جانے گا اور آپ کے دل کے کائنات بھارت کر کے ایک خوشگوار دن کے طرف متعین کرتا ہے۔

تم خوف و دہشوں کا منفی خیالات کو نفرت کو پریش خیالات کو دور بھٹکنے کی کوشش کیجئے۔ آپ کے پاس دیرپا پستی کو کنٹرول کرنے کے لیے راجد و صلاحیت پائی جاتی ہے۔ آپ اپنے دماغ کو کنٹرول کر سکتے ہیں بھائے اس کے کہ دماغ آپ کو کنٹرول کرے۔ اپنے دماغ کو

پرانندہ خیالات سے پاک کرنے کا سادہ سا طریقہ یہ ہے۔ آپ، تھروم کے دانش میں کو بھریئے
اپنے ہاتھوں اور منہ کو مہوہئے۔ پھر من کے شمار کو بند کر دیجئے جیسے پانی بھرنے لگے کہئے "میں
اپنے تم خوفوں، تفرقوں، ورٹیشن بھرے خیالات کو مہوتا ہوں۔ میں انہیں چھوڑنا چاہتا ہوں اور
ان کو جانے کی اجازت دیتا ہوں" اس کے بعد مرہ کی ٹیکس بکھ لوگوں کے لیے بہت کارآمد ثابت
ہوئی ہیں۔

اس سے انکاسر ملے دوسروں سے بات چیت و گفتگو کو دیکھئے۔ جو کچھ آپ کہتے ہیں اور
جب آپ سوچتے ہیں آپ پر بہت اثر رکھتا ہے اس لیے ان کو خوشگوار خیالات کو سوچتے ہوئے
شرع کیجئے۔ ہر کسی سے دن کے پہلے آدھے گھنٹے خوشگوار باتیں کیجئے تو پھر سارا دن اس گھنٹے کی
طرح خوشگوار رہے گا اور پرانندہ خیالات کی طرف توجہ مرکوز مت کیجئے۔ بہت خیالات کے حامل
ہو کر بات کیجئے۔

میں ہمیشہ تمہاریے ساتھ ہوں

اور جیسے ہی آپ اس سے متعلق مرتب کر دے دیسے ہی آپ کا دماغ دن کے لیے تیار
ہو جائے گا۔ ایسے خیالات بنائیے "آپ اس لمحہ بہت محنت مند ہو گے۔ یہ بہترین ثابت ہے" یہ
بہت خوشگوار دن بننے جا رہا ہے۔

میں تم سے پیار کرتا ہوں

ہمیشہ اپنے دن کا آغاز دعاؤں کے ساتھ کیجئے۔ دعائیں تمام کاموں کے لیے عظیم مل
رکھی ہیں حتیٰ کہ اگر آپ کے پاس اس کے لیے اوقات نہیں ہے تب بھی کیجئے۔ یہ بہت اہم
ہے۔ ہمیشہ دن کا آغاز اللہ تعالیٰ کے حیالات سے اس کی محبت، ورشقت اور اس کی خدمت
کرنے کی اپنی ذمہ داریوں کا احساس کرتے ہوئے کیجئے۔ میرے ایک بہت پرانے دوست نے
میں کو بہت جیسے طریقے سے سرگرم دیا۔ "پنے دماغ کو اللہ تعالیٰ کی موجودگی کے احساس سے
رش کیجئے۔" اگر آپ یہ کرتے ہیں تو آپ کا سارا دن اللہ تعالیٰ کی آپ سے روگرد موجودگی کا

حساس رہے گا۔ حتیٰ کہ جب بھی یہ احساس تازہ ہی رہے گا جب آپ ہر طرف سے مصیبت کے
گھیراو میں پھنس جاتے ہیں اور باہر نکلنے کا راستہ دکھائی نہیں دیتا اور ہر دن شائد اوس ہو جائیگا۔

میں نے ایک نہایت متحرک گھر میں قیام کیا جہاں نہایت شائد خیالات کے لوگ رہتے
تھے تاہم شے کے بعد جب سب اپنے اپنے کام پر جانے کے لیے یا رہوئے تو میں نے کہا "اللہ آپ کا یہ
دن بہترین بنائے۔" اس نے بڑی بھری سے جواب دیا۔ یقیناً میرا آج کا دن بہترین ہو گا۔ اس کے
ان مضبوط خیالات نے مجھے بہت متاثر کیا اور میں نے اس سے پوچھا کیسے؟

"میں تمہیں دکھاؤں گا۔" اس نے مجھے کہا اور آتش روم کی طرف لے گیا۔ وہاں پیشہ
پر تھ تو میری چپاں میں جو کچھ یوں تھیں مجھے دس کو سوچو مجھے دس کا شکر ادا کرو مجھے دس کے
لیے تاکہ کل تیار کرواؤ مجھے دن کو تعمیر کرواؤ مجھے دس کے لیے دعا کرو اور اس کو پانے سے جے جاؤ۔
میں اس سمجھدار اور آسان فارمولہ کو پڑھ کر نہایت متاثر ہوا اور اس سب پر اچھے مستقبل
اور پیشہ اختیار کرنے کے لیے نہایت کوشش کی گئی تھی اور میں اس کو قطعاً نہیں بھولتا۔

اس لیے شائد اوس دن کی تعمیر کے لیے اپنے دماغ کو تیار کیجئے۔ آپ دعاؤں اور روحانی
کنٹرول کے ذریعے سے ہر دن کو شائد اوس اور عظیم بنا سکتے ہیں

شائد اوس دن کے لیے سوچئے 'شائد اوس کا شکر ادا کیجئے'

شائد اوس دن کے لیے لائحہ عمل تیار کیجئے 'شائد اوس کو نصیبو'

کیجئے 'شائد اوس دن کے لیے دعا کیجئے'

میں آج اور ہمیشہ کے لیے لوگوں کو پسند کرنے جا رہا ہوں

جب آپ حقیقتاً لوگوں کے ساتھ تعاون کرنے کا یا ان سے محبت کرنے کا سوچ لیتے
ہیں تو اس کو سراسیمہ دیتا اور بھی آسان بن جاتا ہے اور لوگوں سے محبت کرنا اور ان کے لیے
کام کرنا کہ وہ آپ سے محبت کریں صرف آپ کی حوشیوں کے لیے اہم نہیں ہے بلکہ آپ کی
زندگی کی فلاح اور کامیابی کے لیے بہت ضروری ہے۔ ہم لوگوں کی دنیا میں زندہ رہتے ہیں اور وہ

ہمارے بارے میں کیا سوچتے ہیں بہت حد تک ہم جو زندگی میں اس کے ساتھ کرتے ہیں پر منحصر ہوتا ہے۔ آپ لوگوں سے تو دن اور رات سے محبت کرنا چاہئے اگر آپ ہر دن شام کو دن بھر جانتے ہیں۔

اس لئے آئیے آج سے ہی ہم لوگوں سے محبت کرنا شروع کرتے ہیں۔ ان اقدامات پر عمل کرنے کی کوشش کیجئے۔

اپنے دن کا آغاز اپنے گرد لوگوں میں رہنے والے انسانی رشتوں کا شکر ادا کرتے ہوئے کیجئے۔ جب آپ تیار ہو رہے ہوتے ہیں اپنے آپ سے کہئے "میں آج لوگوں سے محبت کرے جا رہا ہوں اور ہر رشتے سے لطف اندوز ہونے جا رہا ہوں" میں ہر شخص سے عداوت کرنے جا رہا ہوں۔

پھر اپنے دماغ کو ان لوگوں کی طرف منتقل کیجئے جن سے آپ شدید محبت رکھتے ہیں اس کے چہروں کو، حالات و مشور میں لائیے اور اس کے ساتھ گہرے حسین عات کو یاد کیجئے اور پھر ان کی بھلائی اور ان کی حفاظت کے لئے اللہ تعالیٰ سے دعا کیجئے۔

پھر اپنے خیالات کو ان لوگوں کی طرف لائیے جن سے عداوت محبت کرنا آپ کے لئے حوزہ دشمن ہے۔ پھر ان سے محبت کرنے کی دانستہ کوشش کیجئے۔ یہ حقیقت ہے کہ آپ کے لئے ایک چیلنج ثابت ہو گا آپ سے نہ کیا جاسکے۔

محبوبہ و مشکل توانیما روح کی غذا ہوتے ہیں "یہ روحانیت کو تخلیق دیتے ہیں" بتانا زیادہ آپ ان لوگوں سے محبت کرنے کی کوشش کریں گے اتنا ہی زیادہ کامل اور مضبوط آپ کا، ج اور مستقبل ہوگا۔

یہ دن جو اللہ تعالیٰ نے تخلیق کیا ہے اس میں ہم خوش و خرم اور تکرہ دم رہیں گے

کسی نا پسندیدہ شخص سے عداوت کا جذبہ جگانے کے دوران جب آپ اس کے لئے اپنے دل میں پیار جگانے کے لئے پہلا قدم اٹھاتے ہیں تو اس کے بعد اس کی ان خصوصیات جن سے پیار کیا جاسکتا ہے کی ایک لسٹ میں تحریر کیجئے۔ یہ خصوصیات آپ کو ان کی طرف مائل کریں گی جسے پہلے آپ کی نفرت نے اس کو آپ سے دور کیا تھا اور یہ جیسے ہی آپ یہ مانگنے عمل اٹھائیں کریں گے تو

آپ حیران رہ جائیں گے کہ کس قدر آپ ان کی دلکش خصوصیات سے نا آشنا تھے۔ اس وقت ہو سکتا ہے کہ آپ کا رویہ مرحوم ویل روگرس (will Rogers) جیسا بن جائے جو کہ کہا کرتے تھے کہ

"میں کبھی کسی ایسے شخص سے نہیں ملا جس سے میں نفرت کرتا ہوں"

اس سے اگلا قدم یہ ہے کہ جس شخص سے آپ محبت کرنے کی کوشش کر رہے ہیں ان کے بارے میں کچھ اچھائیاں کیجئے اور جس حد تک آپ ان کے بارے میں چھا کہہ سکتے ہیں کہیے لیکن اس بات میں ہمیشہ پراعتماد اور ایماندار رہیے کہ آپ جو کر رہے ہیں یہ ٹھس دکھا دہیں ہونا چاہئے بلکہ اس کے ذریعہ کوئی نہ کوئی رشتے کا نام مل سکے جس سے معشرے کو ٹھس نا نہ دے میرا ہو۔

اپنے دشمنوں سے محبت کیجیے

دانستہ طور پر جو خالص پیار و محبت اور اعتماد و فخر کے جذبات اس شخص کی طرف منتقل کرنے کی کوشش کیجئے جس سے آپ محبت نہیں کرتے یا جو آپ کو پسند نہیں کرتا۔ ان تمام خیالات میں برقی توانائی پائی جاتی ہے جو کہ براہ راست مخالف شخص کے دل و دماغ پر اثر رکھتی ہے۔ براہ راست ممکنہ کوئی مسمی نہیں رکھتی۔ یہ مثبت تبدیلی اور اعتماد پیار و محبت کے جذبات خود بخود اثر و رالہ قائم کرتے ہیں اور مخالف شخص کے رویے میں یک ان چھوٹی اور ان دیکھی مقناطیسی قوت کو پیدا کر دیتے ہیں۔ اس لائحہ عمل کو ہر روز سرہ کا معمول بنائیے۔ اس عمل کے دوران دو ستارہ رواد کا تصور اپنے دماغ میں رائج کر لیجئے۔

اس الہامی بیان کی عظیم روحانی اور پریکٹیکل تکنیک کو عمل میں لائے کی کوشش کیجئے۔ "اپنے دشمنوں سے محبت کیجئے ان کو لو لائیے جو آپ کو برا بھلا کہتے ہیں ان کے ساتھ اچھا برتاؤ کیجئے جو آپ سے نفرت کرتے ہیں اور ان لوگوں کے لئے دعا کیجئے جو آپ کے ساتھ بے رحمی برتتے ہیں اور علم و زیادتی کرتے ہیں۔"

مستقل پر غلوم اور دنیاقتدار اور اندھا غرکار بری سوچوں اور نظروں کو غائب کر دیتی ہے اور ان کا نام دھنسان ختم کر دیتی ہے۔

میں ایک نہایت چاہے جانے والے انسان کو جانتا ہوں جو کہ ٹی وی سٹ میں بہت بڑی کھینچی کا مالک ہے۔ وہ ہر کسی سے شفقت و رحمت کرتا ہے اور بدلے میں اس کو بھی اسی شفقت و رحمت سے سزا دیتا ہے۔ میں نے اس سے پوچھا کہ اس نے ایسا رویہ کیسے پروان چڑھایا؟ ”جہاں سوال کیا“ اس نے میری بات کے جواب میں کہا اور بتائے ”کہ درحقیقت میں ہر وقت اپنے آپ کو یہ احساس دلاتا رہتا ہوں کہ ہر بندہ اللہ تعالیٰ کا تخلیق کردہ ہے اس لئے وہ بہت قیمتی ہے اور اس لیے میں ہمیشہ اس کے ساتھ اچھا برتاؤ کرتا ہوں اور اس کی تمام خواہشات پوری کرتا ہوں اگر نہ کر سکوں تو صرف ان و عزت سے نوازتا ہوں جس کے نتیجے میں مجھے اس سے محبت ہو جاتی ہے اور میں امید کرتا ہے کہ وہ سب بھی مجھ سے بہت محبت کرتے ہیں۔

یقیناً آپ بالکل حیران زدہ نہیں ہوں گے کہ یہ آدمی ہر دن شاعر اور دن رکھتا ہے اور اس کا ہر دن کامیابی سے بھرپور ہوتا ہے۔“

جذبات کو ہر روز قابو میں رکھنے کی کوشش کیجیے

اپنے جذبات پر قابو رکھنے والا انسان بہت طاقتور ہوتا ہے یہ وہ انسان ہوتا ہے جو کہ ہمیشہ اپنی منزل کی طرف رواں دواں رہتا ہے اور یہ الفاظ کے بیان کرنے سے زیادہ حادثاتی قوت کا حامل ہوتا ہے۔ جذبات پر کنٹرول کے عدم فقدان کی وجہ سے لوگوں کی تباہی کی شرح خوفناک حد تک بڑھ چکی ہے۔ اپنے جذبات کو تاج اور بیڑہ قابو میں رکھنے کے لئے میں پانچ اقدام آپ کو تجویز کرتا ہے۔

جب کبھی بھی آپ جذباتی ہوتے ہیں تو بجائے ان فرسودہ جذبات کو سوچنے کے اپنے آپ سے کہیے ”حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اس موقع پر کیا کرنے“ اس الہامی بات کو دہرائیے ”ایسے دماغ کو اپنے اندر تعمیر کیجئے جو کہ حضور ﷺ اپنے اندر رکھتے تھے۔“

پھر خاموشی سے ایک کونے میں بیٹھ جائیے اور سوچئے کہ ”حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ان حالات میں کیا کریں گے؟“ آپ اپنے جواب سے ضرور آشت ہو جائیں گے۔ لیکن ہو سکتا ہے آپ کو اس جواب کے سننے کے لئے تھوڑا انتظار کرنا پڑے اور اس کے لئے حساس روحانی کان کی ضرورت

ہوتی ہے۔ پھر اپنے کام میں جت جائیے اور سوچئے کہ آپ ان حالات میں کیا کریں گے؟ میں ہر سال پہلے جنوب میں ایک بہت خوشحال کاروباری شخص سے ملا اور میں اس کے اچھے مزاج و رینک تھوڑے سے بھرپور لہجے جن سے وہ لوگوں سے بات چیت کرتا تھا اس سے کہتا تھا۔ میں نے اس کی پرلطف اور خوشحال زندگی کا راز پوچھا۔ اس نے میرے سوال کے جواب میں مجھے ایک خوبصورت سا کارڈ دکھایا جسے اس کے چاروں طرف سے نہایت دلکش عبارات سے قلم کاری سے مرصع کیا گیا تھا اور اس کارڈ پر الفاظ کھیدے تھے۔ ”حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کیا کریں گے؟“

اس نے مزید وضاحت کرتے ہوئے کہا کہ ایک دفعہ میں نہایت تکلیف دہ واقعہ سے گزر رہا تھا جس نے مجھے ناکارہ بنا دیا تھا اور پھر میں نے یہ نتیجہ اخذ کیا کہ شاید ناکامیوں سے لبریز حالات میرے اس ناکام رویے کا سبب بنے ”میں تکلیف دہ حد تک مایوس ہو گیا پھر اس نے ایک دانش ور عالم کی طرف رجوع کیا جو کہ اس کے لئے نہایت عقلمند گائیڈ اور نہایت کامیاب شخص ثابت ہوا۔ اس عالم نے اس کو بتایا کہ حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اپنے اندر گہرے سکون و اعتماد رکھتے تھے اور کسی بھی حالت میں گھبراتے نہیں تھے اور اس شخص کو تجویز دی کہ کسی بھی حالات میں نہایت سکون و اطمینان کا مظاہرہ کر د اور ایسے ہی عمل کرو جیسے کہ انہوں نے اپنی زندگی کے ہر موڑ پر عمل کیا جیسا کہ قرآن پاک میں بھی ارشاد ہوتا ہے کہ

”حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی ذات مبارکہ کو تمام جہانوں کے لئے رحمت بنا کر بھیجا گیا ہے اور ان کی ذات مبارکہ میں تمام جہانوں کے لئے نمونہ حیات موجود ہے۔“

ہر حالت میں صرف یہ سوچئے ”حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کیا کریں گے؟“ اور پھر ایسے ہی عمل کریں جیسا کہ آپ کا دل و دماغ کہتا ہے اس عالم نے اس حیرت حال شخص کو نصیحت کی۔

وہ آدمی متاثر ہو گیا اس نے عالم کی بات پر عمل کیا اور اس کی تمام زندگی بدل گئی اور وہ قابل رشک زندگی کا تحسن ہو گیا اس نے اس نے یہ الفاظ اس دلفریب کارڈ پر نقش کر کے اس کو دلکش انداز میں سجایا۔

اپنے جذبات کو خضرار کیجیے۔ جذباتی رداعمال میں سب سے خطرناک حضور مافی مری ہے۔ اس نے دماغی ٹھنڈک کے ذریعے اپنی شخصیت کے درجہ حرارت کو نیچے مائے لی انش

کیجیے۔ اس چیز کو بہت پرسکون ہو کر کہیے کہ "سب سے بہتر چیز سرائیم دینے کے لئے کیا کرنا چاہئے؟ سب سے بہتر چیز کیا ہے؟ کیا ہوگا اگر میں اس پر عمل نہ کروں اور یہ گھنیا العافا کہوں؟ یہ مجھے کیا دے گا؟ یہ مجھے پرائز دینے میں کیا کام کرے گا؟ اس کے برے نتائج کو اپنے دماغ میں رائے اور تصور کیجیے کہ دوسروں کو تکلیف دیں گے؟ اگر آپ یہ سب کرتے ہیں تو آپ کو ایس ہو کر نہیں کہنا پڑے گا کہ "کاش میں نے یہ نہ کیا ہوتا"

باقاعدگی سے اللہ تعالیٰ کی رحمت کے سامنے اپنے آپ کو جھکا دینے اور اپنے دماغ کو بر قسم کی آلودگی سے "پاک و صاف" کرنے کی اجازت دیجئے۔ قرآن پاک کو مکمل غور و فکر کے ساتھ پڑھیں اور اسکے ہر عبارت پر "جو کہ سکون اور خاموشی کی وصاحت بیان کرتا ہے" تدریجاً کیجئے۔ زخموں کو بھرنے والے تمام ان حصوں پر مدبر کیجئے اور پھر محسوس کیجئے جیسے وہ آپ کے ہر پریشاں کن اور تکلیف دہ خیالات میں سے خاموشی اور سکون کی ہر کے ساتھ گزر رہے ہیں۔ تکلیف دہ اعصاب پر جس طرح مہم لگانے سے تکلیف زائل ہوجاتی ہے ویسے ہی اس کو اپنے دماغ میں رچ بس جائے دیجئے "اللہ تعالیٰ کے عطا کردہ سکون کو جگہ دیجئے جو کہ مریض کی سوچ بوجھ میں سے گزر جاتا ہے۔" ہر روز رات کو سونے کا ارادہ کرنے سے پہلے تصور کیجئے کہ حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم آپ سے کہہ رہے ہیں۔ "سکون و اطمینان بھی نہیں پر ہے" ان آیت کو دہرائیے۔ "وہ لوگ جو طبیعت اور کامل سکون قائم رکھتے ہیں ان کے دماغ اس سکون پر عمل پیرا ہوجاتے ہیں۔"

آج یہ دیکھنے کی کوشش کریں کہ آپ کس حد تک زبان و لالی سے 'فرسودہ و گھنیا' جوبات و نفسوں حاضر جوابی سے باز رہ سکتے ہیں۔ نہ نہ طور پر خوش باش و خوش حالی رد اعمل بنانے کی کوشش کیجئے۔ اپنی رہاں کے آگے نکالنے کی کوشش کیجئے بلکہ نہ صرف رہاں بلکہ دماغی روپے کے آگے لگام ڈالیں جس کے بغیر رہاں ایک ناکارہ و تنہا رہن جاتی ہے۔ جتنا زیادہ آپ اس تیز طرار ان کے خیالات پر قابو پالیں گے، ناواقف آپ با اصول اور مہذب انسانوں کے رسم و راسخیں کے لوگ اکثر اوقات اپنی خوشحال زندگیوں، اپنی رہاں کی وجہ سے تباہ کرتے ہیں۔

امن جس کے ساتھ میں تمہیں چھوڑنا ہوں
میرا امن تمہارے ساتھ رہے گا

وہ اکثر بد قسمت خیالات ظاہر کرتے ہیں اور تیز و چالاک باتیں تحریر کرتے اور ان سے کہنا سرور ہو جاتا ہے۔ اور کجی میں قصور و روگ نہیں ہوتے بلکہ وہ خود ہوتے ہیں۔ اس لئے قدیم فلاسفر بولی سینا نے ایک بہت اچھا خیال پیش کیا "غمیے کا علاج اس کو تاخیر کا شرف بخشنا ہے۔" اس کو تاخیر دیجئے اور بھول جائیے آپ اس پر ہمیشہ راضی اور خوش رہیں گے جو کہ آپ نے کیا ہے۔

پرسکون شائستہ مہذب اور آسان رویے کو اپنانے کی کوشش کیجئے کری پر نہایت آرام دہ حالات میں بیٹھ جائیے اور اپنے خیالات کو اپنے محسوس کیجئے جیسے آلو یا سزیوں کو کاٹ کے بور سے میں بند کر دیا جاتا ہے۔ اس کی ری کو کاٹ دیں اور آلوؤں کو (حیوات) اجازت دیجئے کہ وہ آہستہ آہستہ زمین پر گرتے جائیں۔ پھر ایک باز و چھریں اور بانی آلوؤں (خیالات) کو نظر لاتی ہوئی حالت میں نیچے گرنے دیجئے جیسے کہ گینا پتہ کیلی زمین پر گرتا ہے کیا یہ کیلی مٹی پہ گرنے سے زیادہ پرسکون تھا؟ ایسا ہی آپ کے خیالات ناگہانوں اور آنکھ کے پتوں کے ساتھ ہوتا ہے اپنے تمام اعضاء اور پتوں کو پرسکون محسوس کیجئے۔ اب کہیے کہ "تمام پریشانیوں زمین میں دھس رہی ہیں اور ضرر نیچے چھوڑ کر دور بھاگ رہا ہے۔ میں پرسکون ہوں میں اللہ تعالیٰ سے اپنے آپ سے درد دنیا سے مکمل ہم آہنگی رکھتا ہوں۔" پھر اسے طور پر محسوس کیجئے۔ اور آہستگی سے کہیے صرف پریشاں حالی لوگ جذباتی کنٹرول سے دور بھاگتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ سے دعا کیجئے کہ وہ آپ کو پرسکون کرے اور پھر تب تک انتظار کیجئے جب تک وہ کہتا ہے کہ امن جس کے ساتھ میں تمہیں چھوڑتا، میرا امن ہمیشہ ان کے ساتھ رہتا ہے۔

ان پانچوں اندامات کو بھر دے کے ساتھ اپنا اپنے اور کوششیں کیجئے اور یہ آپ کے جذباتی کنٹرول کو مستحکم کرنے میں آپ کی مدد کریں گے۔ انشاء اللہ

روزمرہ زندگی میں روحانی مواقع

آپ جس حد تک ان روحانی تکنیکس کو اپنی روزمرہ زندگی میں مدغم کریں گے اتنی ہی آپ کو اللہ کے وعدہ و لاشریک ہونے کا اور ہر کام کی قوت رکھنے کا احساس ہوگا۔ دعا کرنا، سکھانا اور قرآن پاک کی تلاوت کرنا ہی کافی ہے مگر چاہے سب آپ کی روحانی زندگی کی صرف میادیں اور اس کو حدوداں بناتے ہیں۔ قرآن پاک ہمیں سبق دیتا ہے کہ مسلسل دعا کیجئے اس کا

تعلیم یہ مطلب نہیں ہے کہ انسان ہر وقت دعا کرنے میں مصروف رہے بلکہ اس کا مطلب ہے کہ ہم ہر وقت دعا کرنے جیسے موڈ میں جی بجز دکھاری کے رویے کے حامل رہیں اور ہمیشہ اپنے چھوٹے چھوٹے نیک کاموں کو اپنی زندگی میں شامل کریں اور یہ سب اس وقت تک جاری رکھیں جب تک کہ روحانی زندگی میں ترقی بڑھتی ہے اور خوش آئند مجموعی اثرات ظاہر ہوتے ہیں۔

مدرجہ ذیل اقدامات کو اپنانے کی کوششیں کیجئے اور پھر مشاہدہ کیجئے کہ کتنی عظیم حد تک آپ کے اندر روحانی آگاہی جنم لیتی ہے۔

جب آپ اخبار میں کسی کی زندگی کی پریکٹسوں، مصیبتوں کے بارے میں پڑھتے ہیں تو پڑھنے کے بعد تھوڑی دیر خاموش ہو جائیں اور اس مصیبت زدہ انسان کے لئے دعا کیجئے۔ اس طرح سے آپ اپنے آپ کو انسانی تکالیف کے ساتھ جڑا ہوا محسوس کریں گے اور ہدایت کا ایک ایسا راستہ کھل جائے گا جس میں اللہ تعالیٰ کی شفقت آپ کے لئے اور بھی بڑھ جائے گی۔ اس لوگوں کی طرف مثبت رویہ رکھیے جو کہ احباب میں موجود ان گناہ اور جرم کی کہانیوں میں شامل ہوتے ہیں۔ ان لوگوں کے لئے ہدایت کی تلاش دعا کیجئے۔ لوگوں کو اپنی دعاؤں میں ہمیشہ شامل حال رکھیے اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ وہ کتنے بھرا۔ عمل کرتے ہیں یا وہ کس ذات نسب سے تعلق رکھتے ہیں بلکہ اس لئے ان کے لئے ہدایت طلب کیجئے کیونکہ اللہ تعالیٰ کے رحم و کرم سے وہ ہدایت یافتہ ہو سکتے ہیں۔

جب آپ قومی یا بین الاقوامی معاملات کی نازک صورتحال کے بارے میں پڑھتے یا سنتے ہیں خاص طور پر ان معاملات کے بارے میں جن کے منطقی پہلوؤں پر درود یا جادو ہوتا ہے تو ان خطہ عقائد کی طرف مثبت رویہ رکھنے کی کوششیں کیجئے۔ کہیے کہ اللہ تعالیٰ اس تمام خطرناک حالات میں ہمیں ہدایت کی راہ سے آشنا کر دے گا اور ہم پڑھنے کے بعد دعا کیجئے ہو سکتا ہے اپنی مرضی کے مطابق حالات سنوارنے میں دعا آپ کو اپنا "کارہائے" اثر کی ہوتا جب بھی بھی ہم ایسی کسی صورتحال کے بارے میں پڑھتے ہیں تو ہم کہتے ہیں کہ "میں اکیلا کیا کر سکتا ہوں میں تو تنہا ہوں" تو اس سوال کا جواب یہ ہے کہ آپ دعا کر سکتے ہیں، سوچ سکتے ہیں اور اس کے خلاف "دوڑنا نہیں" اور جیسے ہی ایک، ایک کر کے سارے مشورے کام کرنے لگ جاتا ہے تو اللہ تعالیٰ بھی انسانیت کی بھلائی کیلئے ہدایت بخشنے لگ جاتے ہیں۔

ایک دوسری چیز یعنی جب آپ کوئی خطہ کتابت کرتے ہیں یا کسی سے ٹیلیفون کے ذریعے بات کرتے ہیں تو اس میں روحانی پہلوؤں کو اپنی پہلی ضرورت بنائیے۔ خطہ لکھے سے

پہلے یہ دعا کیجئے کہ "اے اللہ مجھے، لکھنے اور کہنے میں مدد کر تا جو آپ مجھ سے لکھوانا یا کہوانا چاہتے ہو جیسے ہی آپ اس خط پر stamp لگاتے ہیں، مدد کرتے رہیں تاکہ میں ڈالتے ہیں تو اس کو اللہ تعالیٰ کی سعادت میں دیجئے اور جس کو یہ خط بھیجا جا رہا ہو اس کے لئے یہ خصوص ہو رہا کیجئے جب آپ کسی کو فون کرتے ہیں تو نمبر مانے کے بعد دعا کیجئے کہ "اے اللہ سبحانہ تعالیٰ ہماری اس گفتگو کا میں ب اور بہتر بنادینا"۔ اگر گفتگو میں کئی کاغذ غائب آجائے تو آہستگی سے ہی دعا اللہ تعالیٰ سے دوہرا کیجئے تو اللہ تعالیٰ آپ کے الفاظ میں غنڈک پیدا کر دے گا۔ اس بات کا ہرگز یہ مطلب نہیں ہے کہ "میں اپنی باتیں" کی جائیں بلکہ اس سے مراد ہے کہ روحانیت کا اور مجرا دکھاری کا بظاہر اور ذکر بات کی جائے۔ جب آپ کوئی غل یا واجب الادا رقم جمع کرواتے ہیں تو اللہ تعالیٰ کا "ہاں امداد" کی وجہ سے شکر ادا کیجئے اور رقم وصول کرنے والے شخص کا شکریہ ادا کرتے ہوئے اس کے موجود ہونے کیلئے اللہ سے دعا کیجئے۔

جب آپ گاڑی چلا رہے ہوتے ہیں اور مخالف ڈرائیور کے ناشائستہ برتاؤ اور دل پر دھمکی کی وجہ سے آپ پہ غصے کی ہر چھ عالتی ہے تو بجائے اس مخالف ڈرائیور کو برا بھلا کہنے کے ہمدردانہ برتاؤ کیجئے اور اس کے لئے تخلص دعا کیجئے۔ آپ کبھی نہیں جان سکتے کہ اس کا غیر مہذب رویہ اس کے پیچھے کوئی قوت کا فرما ہے، لہذا شاید آپ کی دعا اس رویہ کی تبدیلی کا باعث بن جائے اور ایک چہرہ تو فیقینی واقعی ہے کہ وہ آپ کو اس عمل کی تبدیلی ضرور پہنچائے گی۔ انشاء اللہ

بغیر دیکھ 'مستعمل دعا کیجئے

اگر آپ "گھری" لکھتے ہیں تو "میت اور مردہ" کی تحریکیں ان کپڑوں پر بھیجئے جن کو آپ دھوئے جادری ہیں ان ہی دونوں چیزوں کی کچھ مفید اس کماے میں بھی ڈال دیجئے جو آپ پکانے جادری ہیں۔ اور جیسے ہی آپ گھر کا کوئی کام شروع کرنے لگیں ہر کمرے میں چاکر اللہ تعالیٰ سے اپنے گھر کے لئے رحم طلب کریں اور "گھر کے" حوال کو بہتر بنانے کا سب سے پر اثر طریقہ کار ہے۔

اگر آپ کاروباری آدمی ہیں تو اپنے کاروبار میں تمام کام کرنے والے ملازمین کو

اپنے اور ہر ایک کے بہتر مستقبل کے لئے فردا فردا دعا کیجئے۔ اپنے "فلس" کے کاموں کو بخیر و انکسار دے دیجئے۔ روپے کے ساتھ بچانے کی کوشش کیجئے۔ معاشی ترقی تو میں چاہتا ہوں۔ آپ کو بخیر حال اور پریشاں کریں گے لیکن جب آپ کے پاس روحانی رویہ ہوگا تب ان قوتوں کی طاقت خود ہی مددگار ہو جائے گی۔

بارش کا مٹی میں جہاں بیٹھنے کی جگہ کم ہو آپ نہایت اطمینان و صبر کے ساتھ بیٹھیں اور گاڑی میں ہر جگہ پیر "چھڑکے" اپنی نظروں اور خیالات کو گاڑی میں موجود تمام مسافروں پر اور ڈرائیور پر مرکوز کر دیجئے اور پھر اللہ تعالیٰ سے دعا کیجئے کہ گاڑی میں موجود ہر مسافر پر اپنا رحمت نازل کرے۔ یہ دعا ایک برقی سیج کو جنم دے گی اور جب آپ گاڑی سے اتریں گے تو ایسا محسوس ہوگا جیسے کہ یہ گاڑی ہواؤں میں سر کر رہی ہے۔ میں نے ایک دفعہ ایک بس میں سڑکیاں جس کا ڈرائیور نہایت بے باک طریقے سے گاڑی چلا رہا تھا میری نظریں ڈرائیور پر جم گئیں پھر میں نے سوچا کہ میں اس کو روحانی علاج دیتا ہوں پھر اسی کے مطابق میں نے اس کے بارے میں بہت مدد دی، حیات کو جنم دینا شروع کر دیا۔ میں نے اس کے لئے اطمینان، امن اور خوش حالی کی دعائیں مانگی، مگر اس پر پھونکنا شروع کر دیا اور وہ میرے اس عمل سے بالکل نا آشنا تھا۔ اور اپنے دل میں یہ ایمان راسخ کر رہا کہ میری تمام دعائیں اس تک پہنچ رہی ہیں جو کہ اپنے مددگار نہایت قوت اور پختگی رکھتی ہیں۔ ہم لوگ تقریباً آدھا گھنٹہ ساتھ رہے اور اس وقت کے دوران میں اس کا روحانی علاج کرتا رہا۔ لیکن میں نے اس سے ایک بات بھی نہیں کی آخر کار وہ میری طرف منسوب اور اس نے مجھے مسکراتے ہوئے دیکھا۔ اس کا رویہ بالکل بدل چکا تھا اور جب میں وہ اس پھوڑے لگا اس نے مجھ سے کہا کہ "تھو نہیں جیسے دنیا سے نوازے تمہارا آج کا دن بہت اچھا ہو۔ میں نے اس کو جواب دیا "تمہارا بھی ہر دن ایسا ہی ہو" آمین۔

یہ سب روحانی اعمال کی تکنیکیں ہیں جن کے ذریعے ہم روزمرہ زندگی کے ہر کام میں بہتری لے سکتے ہیں۔ اور یہ تمام اصول آپ کے ہر دن کو شاندار دن بنانے میں بہت کارآمد ثابت ہوں گے۔

یہ تمام اصول پر پختہ ہیں اور میں نے ان کو اپنے اوپر استعمال بھی کیا ہے اور بہت حیران کن اور شاندار نتائج مرتب حاصل کئے ہیں۔

آج اور ہمیشہ کیلئے اپنی زندگی میں صحت مندانہ احساسات کو شامل کیجئے

اگرچہ ایک اچھا دن گزارنا تھوڑا دشوار گزار ہے جب آپ دماغی اور جسمانی طور پر اچھا محسوس نہیں کر رہے ہوتے۔ ڈاکٹر جان اے۔ شینڈلر (Dr. John A. Schindler) اپنی کتاب "سال کے 365 دنوں میں کیسے جیا جائے" میں کہتے ہیں کہ تمام بیماریوں کی اجڑات میں 50 فیصد سے زیادہ جذباتی وجوہات شامل ہوتی ہیں۔

یقیناً میڈیکل علاج ضروری ہیں لیکن اس علاج کے علاوہ کچھ جذباتی، دماغی اور روحانی علاج بھی ضروری ہیں جو کہ ہر شخص اور ذی شعور انسان اپنے آپ پر لاگو کر سکتا ہے۔ ایک چھوٹی سی بیماری کا علاج غلط عقائد و سوچ، بغاوت کے احساس، کسب کسب اور خوف و دوسو سے نہیں کیا جاسکتا ہے اور یہ تمام اشیاء چار مضبوط ذرائع کو بیان کرتی ہیں جیسے ایک ماہر عضویات کہتے ہیں کہ:

"میں اس بات پر یقین رکھتا ہوں کہ بڑی سے بڑی جسمانی بیماری کا علاج کیا جاسکتا ہے اگر لوگ اپنی رگوں کو صحت مند خیالات سے مرشار کر لیں۔ ایک صحت مند روح اور صحت مند دماغ ایک صحت مند جسم کے لئے بہت ناگزیر اور اہم ہے۔"

ذیل میں چھ ایسی تدابیر بیان کی گئیں ہیں جن پر توجہ مرکوز کرنے سے ہمارا ہر دن شاندار دن ہو سکتا ہے۔

صحت مند سوچے بیماری کے خیالات ذہن سے نکال دیجئے اپنے جسم کو دونوں پہلوؤں سے مکمل طور پر درست تصور کیجئے۔ اپنے آپ کو کروڑوں سال پرانے جسم کو اپنے آپ کو کچھ بھی محسوس نہ کرے پر آدہ کیجئے۔ اپنے جسمانی حدود حال اور ذات کے بارے میں مثبت خیال کیجئے۔ دماغی تصورات اپنی ذات کو مکمل دینے میں نہایت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

ہر روز اللہ تعالیٰ کا من کی نصیحتوں کے لئے شکر ادا کیجئے
اور پھر اپنی ذات کو
تخلیقی اعمال کے ساتھ صحت اور حوصلہ دیجئے

اس لئے اپنے آپ کو اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی نعمتوں اور اس کی عظمت اور بڑائی کے ساتھ رہنے کا پابند کیجئے۔ آپ کا جسم اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی نعمت ہے۔ ہر روز اس بات کو دہرائیے میرا جسم اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی نعمت اور نعمت ہے اور میرا جسم مجھ کو صرف سحر اور بدی ہے پھر ان الفاظ کا دماغ میں تصور راسخ کیجئے کہ
"میں اسی کی وجہ سے زندہ ہوں چلتے پھرتے ہیں اور صحت مند انداز طریقے سے موجود ہیں۔"

صحت مند انداز قوتوں کے حامل ہوتے ہوئے اپنے آپ سے بات کیجئے۔ اپنی اچھی زندگی گزارنے کی تدابیر کی ہمت بدھائیے انہیں جو صحت دیتے۔ ہر روز اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ نعمتوں اور قوتوں کی حالت کا شکر دیجئے اور پھر اپنی ذات کو تخلیقی اعمال کے ساتھ صحت اور حوصلہ فراہم کیجئے۔ سیدھے کھڑے ہو جائیے اور کہیے کہ میں اللہ کی موجودگی کا احساس کرتے ہوئے اس بات پر یقین رکھتا ہوں کہ اس ذات پر عز کی تحقیقی نعمتیں اور برکتیں میرے ساتھ ہیں۔ میں اپنے آپ کو مکمل اعتماد اور ہمدردی کے ساتھ مددگار ہوں جو کہ مجھے صحت مند اور توانا کر دے گا۔ میں زندگی کی سب سے بڑی قوت محسوس کرتا ہوں جس سے مجھے دوبارہ سے تابندگی عطا کی ہے۔

ان تمام خیالات اور رویہ بات کو اپنے ذہن میں گہمی دبا دیجئے جو کہ صحت کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ شاید اس کو بیمار سوچ کہا جاتا ہے کیونکہ یہ بیمار سوچ گھٹیا خیالات کی ترجمانی کرتی

ہے۔ اچھی سوچ یا اچھی مرضی بیمار سوچ کے بالکل برعکس ہے کیونکہ یہ بیمار اور محبت کا جذبہ ایک تخلیقی آہنگ کی نشاندہی کرتا ہے۔ دماغی اثر شخصیت پر بڑا گہرا اور دیرپا ہوتا ہے جو کہ غلط عقائد یا دوی خوف اور احساس شرمندگی کو جنم دینے والا ایک فطرہ ہو سکتا ہے۔ کچھ غیر صحت مندانہ خیالات کی وجہ سے پیدا ہونے والی مایوسی بہت ساری خطرناک بیماریوں کا سبب بن سکتی ہے۔

میں اب اپنے دماغ کو صحت مند خیالات بیمار کے
جذبات سخاوت نرمی اور بھروسے کے خیالات
سے بھرنا ہوں۔

4. لیکن ساتھ ہی صحت مند جذبات کا قائم و دائم ہونا بھی اتنا ہی ضروری ہے اس سے اپنے دماغ کو بیمار فطرہ سے معاف کر دیے کے جذبات اور نرم خیالات سے سرشار کیجئے ان تمام خصوصیات کو پوروں چڑھائیے اور آپ انشاء اللہ بہتر محسوس کرنا شروع کریں گے یہ آپ کے پورے جسم کی کائنات چھات کر دیں گے اور آپ کو پاکیزہ اور صبر بخاریں گی۔
دماغ کو خالی کرنا اور پھر دوبارہ سے بھرنا یہ دونوں کام ہر روز بہت ضروری ہے اس لئے ہر روز کہیے کہ میں اپنے دماغ کے تمام غیر صحت مند خیالات کو دور دھکیلتا ہوں اللہ تعالیٰ میرے خیالات کے کائنات چھات کرنے کے اس عمل میں میری مدد کرے گا "جیسے ہی آپ یہ کہتے ہیں اپنی بیمار سوچوں کو ذہن میں سے دور بھی گناہ تصور کیجئے اور ایسے محسوس کیجئے جیسے نیک اور پاکیزہ خیالات آپ کے شعور میں اعلیٰ مقام حاصل کرنے جا رہے ہیں۔

اللہ تعالیٰ کی محبت کے بارے میں بات کیجئے

دماغ میں سانس لینے کی کوشش کیجئے۔ ایک لمبا قدم اٹھائیے اور پھر اسی طرح لمبے سانس لیجئے اور کہیے کہ میں نے بیمار صحت بیمار سوچ اور بیمار رویے کو ہر طرف سانس دیتے ہوئے باہر نکال دیا ہے اور میں نے بھی صحت اچھی سوچ اور صحیح خیالات دروئے کو اپنے شعور میں

جذبہ آریا سے اپنے پیچیدہوں کو جھڑپوں کی ہو، سے وسیع کیجئے اپنے دماغ کو اپنے دل کو اپنی رگوں کو وسیع کیجئے اور توانائی اور مضبوط خیالات کے حامل بن جائیے۔ یہ آپ کی ساری زندگی جلاواں زندگی کی طرف گامزن ہوگئی ہے۔

ہر اس وجہ کو اپنے احساسات میں شامل کیجئے جن کی بدولت آپ اچھا شکر گزار اور صحت مند سوچ کے حامل ہو سکتے ہیں اور پھر لطف کا شعور و حضور سے شکر ادا کیجئے۔ جیسے ہی آپ صحت اور خوشیوں کی وجوہات اپنے احساسات میں شامل کریں گے آپ خیر حیران رہ جائیں گے کہ کتنی زیادہ وجوہات آپ کو میسر ہو جائیں گے۔ یہ جذبات کا دماغ کا اور جسم کا بنیادی قانون ہے۔

اجتھے دن کا اہم آخری قدم

یہ بہت اہم ہے کہ ہم دن کا آغاز کیسے کرتے ہیں اور دن کو کیسے گزارتے ہیں۔ لیکن یہ بھی بہت اہم ہے کہ ہم دن کا اختتام کیسے کرتے ہیں۔ دن کا آغاز درست کیجئے اس کے بارے میں درست سوچئے اس کا تصور درست کیجئے اور اس کا اختتام ابھی درست کیجئے تو آپ کا ہر دن اچھا اور تابدار و خوشہ من بن جائے گا۔ یہ حقیقت ہو سکتی ہے اور اس سے ہرگز کوئی فرق نہیں پڑنا کہ آپ ہر روز کتنی مشکلات اور پریشانیوں کا سامنا کرتے ہیں۔

ذیل میں کچھ تدابیر بتائی گئی ہیں۔

اپنا قصہ داریوں کو دن کے اختتام پر رکھیں اور پھینک دیجئے۔ اپنے آپ کو درپیش مشکلات کو ایک طرف رکھ دیجئے اور سکون کیجئے۔ اپنے عزیز دوستوں اور گھروالوں کے ساتھ خوشگوار بات گزاریئے۔ مطمئن اور آسودہ ہو جائیے، اپنے دن کے کاموں کو رات کی تاریکی میں داخل ہونے کی اجازت مت دیجئے۔ اور اس وقت آرام کیجئے جب آپ آرام کر رہے ہوتے ہیں۔ ان لوگوں کے ساتھ خاص قسم کی دوستی قائم کیجئے جو کہ آپ کی دلچسپیوں اور روحانی معاملات کو سنتے ہیں اور اپنے خیالات پیش کرتے ہیں اس لوگوں کے ساتھ پناہ وقت بتائیے جب کبھی آپ کو قادرِ وقت مصر ہو۔ اللہ تعالیٰ کی حفاظت و نعمتوں اور صفات کے بارے میں بات کیجئے۔ حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے بارے میں ان کو درپیش مشکلات کے بارے میں بات کیجئے اس قسم کی روحانی دوستی تابندگی اور سعادت والے تمام درائع سے زیادہ کامیاب اور تابناک

ہوتی ہے۔ یہ اپنے اندر ہر دن کو خوشہ من بنانے کی خصوصیات رکھتی ہے۔

ایسے اللہ! اس گفتگو پر اپنی رحمت کر دیجئے

روزِ رات کو کچھ وقت قرآن پاک کے ساتھ گزار پئے اور اس کو اپنا معمول بنالیں جب یہ آپ کی مستقل روزمرہ کی عادت بن جائے گی تو یہ آپ کی روزمرہ زندگی پر اپنا مہیا قاصر کرے گی اور یہ تمام چیزوں کو تبدیل کر دے گی۔ ہر روز ایک یا دو سو قس پڑھیے اور جیسے ہی آپ پورا قرآن پاک پڑھ لیتے ہیں، ایک حیرت انگیز روحانی روشنی آپ کی ضرورت من کے اجر سے کی اور آپ اپنے آپ کو بہت کامیاب محسوس کرنا شروع کریں گے اور آپ کی تمام مشکلات کا مدد بن کر ظاہر ہوگی۔

ہر روز کچھ لوگوں کو بتائیے کہ آپ ان سے محبت کرتے ہیں۔ کچھ لوگوں کو اس قسم کے پیغام بھیجئے۔ یہ آپ کو لوگوں کے نزدیک لے جانے کا اور تہائی کے احساس کو ختم کر دے گا۔ سونے کے لئے بستر پر جانے سے پہلے اپنی ذاتی زندگی کو اپنے دماغ سے نکال دیجئے اور اللہ تعالیٰ کی رحمت کے لئے شکر ادا کیجئے۔ پھر تمام نعمتوں کو شمار کیجئے اور ان کو ایک ایک کر کے نام دیجئے۔ یہ آپ کے اندر سے ایسی شکایات اور جھلنے جانے کے احساس کو ختم کر دے گا۔

کچھ سالوں پہلے ایک درویشی نے مجھے صحت کی کہ ہر روز جب تم سونے کے لئے اوروں سے اترتے ہو تو اپنی ٹیمپس کی جب میں سے ہر چیز کو باہر نکال دو اور پھر اس کو کوٹنی پر لٹکایا کرو اس طرح تمہارے کپڑے صاف میں رہیں گے اور ان میں سلوٹس نہیں پڑیں گی۔ کیوں؟ میں نے اپنے آپ سے دریافت کیا "کیا یہ عمل دماغ کے لئے بھی سودمند نہیں ہوگا تاکہ صبر و دماغ اپنی درست حالت میں قائم و دائم رہے؟" اسی کے مطابق میں ہر روز رات کو یہ عمل کرتا ہوں اور یہ عمل واقعی دماغ کو نقصان کی انھوں نے مایوسیوں، تھکیوں اور پریشانیوں سے بچاتا ہے میں اپنے آپ کو تصویر کی ڈسٹ بن (Dustbin) میں پھینک دیتا ہوں اور پھر مطمئن انداز میں سونے کے لئے بستر کی رہنمائی ہوں اس طرح کرنے کی کوششیں کیجئے جس کے نتیجے میں آپ صحت مند طریقے سے دیکھیں گے اور نئے دن کے آغاز کے لئے دوبارہ ہو جائیں گے اور آنے والے دن کے لئے نئی تخلیق بنیں گے۔

8

عقیدہ کیسے آپ کی زندگی کو تبدیل کر سکتا ہے۔

- تعارف
- مشکلات پر کیسے فتح حاصل کی جائے
- کیسے آپ اپنے آپ کو بہتر تصور کر سکتے ہیں
- معاشی مشکلات پر کیسے غلبہ پایا جائے
- پریشانیوں کا علاج کیسے کیا جائے



”اللہ تعالیٰ مجھے ’میرے گھر اور میرے تمام

عزیز و اقرب کو دیکھتا ہے

اس کے امن میں ’میں مطمئن ہوں

آخر میں اپنی روح کو اللہ تعالیٰ کی رحمتل پیر میں سوئپ دو اور پھر سکون سے جا کر سو جاؤ
وہ تمہیں دیکھ رہا ہے اور اس بات کو دہرائیے کہ اللہ سبحان و تعالیٰ مجھے ’میرے گھر اور میرے تمام اہل
و عیال کو دیکھ رہا ہے اس (دات) میں اطمینان و سکون ہے اس لئے میں اطمینان و سکون
رکھتا ہوں۔



تعارف

فرض کریں آپ کا ایک پرانا دوست آپ کے پاس آتا ہے اور کہتا ہے کہ "ایک بہت ہی طاقتور خیال جس کے بارے میں اکثر لوگ باتیں کرتے ہیں اور ہمیں اس خیال سے باخبر رہنا چاہیے ہمارے پاس ایک ایسی چیز ہے جو کہ ہماری زندگی کو بہتر اور حیران کن انداز میں تبدیل کر سکتی ہے اور یہ چیز عقیدہ ہے تو اس سلسلے میں آپ کیا کہیں گے؟
آپ کہیں گے "مجھے اس کے حلق سب کچھ بتاؤ؟" کیا آپ ایسے نہیں کہیں گے؟
یہ سب کچھ میں اس کتاب میں بیان کرنا چاہتا ہوں۔ مجھے اس کے متعلق سب کچھ بتاؤ۔ اپنے آپ کو اس بات کا اندازہ کرو کہ یہ کیسے آپ کی مشکلات پر پتہ چلا کر انہیں پرچ حاصل کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔

یہ دماغی کارہائے نمایاں کی شکل ہے ایک نہایت پیچیدہ کام ہے اور انسانی فطرت کے رازوں میں سب سے پیچیدہ راز ہے اور آخر کار یہ شخصیت کا حصہ بن جاتا ہے۔ اسی طرح یہ کوئی نیا نہیں ہے یہ میری ماضی کی تمام تحریروں اور تقاریر پر حاوی اور غالب رہ چکا ہے لیکن حال میں اس تجربے نے تمام ڈاکٹروں، ماہر نفسیات اور فلسفہ دانوں غرض یہ کہ ہر طرف ہر کسی کی توجہ حاصل کر لی ہے اور ایک نیا فلسفہ تخلیق ہو چکا ہے اور یہ نقطہ "تصور" ہے جو کہ انسانی دماغ کی اہم ترین صلاحیت ہے۔

تصور سوچنے کی صلاحیت کا ایک مثبت رخ ہے جو کہ ایک وسیع و عریض مرحلے کا احاطہ کیے ہوئے ہے۔ تصور کی اس شکل میں آپ محض اپنے مقصد کے لئے پرامید ہو کر نہیں سوچتے بلکہ آپ بے شعور میں اتنا وسیع اور بلند سوچتے اور دیکھتے ہیں کہ آپ کا لا شعور خود ہی اس کو قبول کر کے

آپ کے جسم کو متحرک کر دیتا ہے۔ ایسی اندرونی طاقتوں ترغیبات میں جو کہ کسی انسان کی زندگی میں حیران کن تبدیلی دے سکتی ہیں۔ جب یہ نظریہ مسلسل اور کسی نظام کے تحت اپنایا جاتا ہے تو یہ درپیش مشکلات کو حل کرتا ہے اور کسی بھی ناکام شخص کی زندگی میں کامیابی کے مواقع بڑھا دیتا ہے۔

تصور کی یہ قسم اور بھی زیادہ تسلی بخش نتائج فراہم کرتی ہے جب اس کو مضبوط مذہبی عقیدے کے ساتھ انفرادی کی مضبوط طاقت کے ساتھ اپنایا جائے اور بغیر کسی مقصد کے اللہ باری برتر کا شکر ادا کیا جائے۔ مضبوط عقیدے اور مضبوط تصوراتی شخص کا حال شخص کبھی بھی ناکامی کی طرف دھکیلا نہیں جاسکتا ہے۔

حضرت عمر رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں۔ "ان چیزوں پر خود ہی فتح حاصل ہو جاتی ہے جس کی تم خواہش کرتے ہو اور جب تم اس کے لئے تیاریاں سے دہکتے ہو اور اس بات پر عقیدہ ہمیشہ مضبوط رکھو جب تم مانگتے ہو تو وہ (اللہ) تمہیں نواہتا ہے اور ایک دن تم ضرور اس چیز کے مالک بن جاؤ گے" یہ اس کتاب کے مرکزی خیال کے پیچھے چھپا ہوا بہت بڑا وعدہ ہے اور مہربانی سے اس کو اپنے دماغ کے کسی نہایت وسیع گوشے میں محفوظ کر لیں اور ہر صبح پلٹے اور پڑھنا شروع کر دیجئے۔

مشکلات پر کیسے فتح حاصل کی جائے

میں اپنی جیب میں ایک کارڈ جس پر چند سہری اصول نقش کنندہ ہیں بیٹھ رکھتا ہوں۔ یہ میرے پاس کافی پہلے آئے ہیں ان کو وقتاً فوقتاً تازگی کا شرف بخشا رہتا ہوں کیونکہ یہ ضعیف اور خستہ حال ہو جاتے ہیں ان الفاظ کی پہلی پانچ تحریروں کچھ یوں ہیں:

اللہ تعالیٰ کے نور نے مجھے چاروں طرف سے گھیر ہوا ہے۔

اللہ تعالیٰ کا پیار مجھے گھٹنے پاؤں تک خستہ حال نہیں ہونے دیتا۔

اللہ تعالیٰ کی طاقت میری حفاظت کرتی ہے۔

اللہ تعالیٰ کی موجودگی مجھے ہر جگہ بخشتی ہے۔

میں جہاں کہیں بھی ہوں اللہ تعالیٰ موجود ہے!

میں اس کارڈ کو کیوں ہر دم اپنے ساتھ رکھتا ہوں؟ کیونکہ یہ اللہ تعالیٰ کی محبت اور رحمت

کا ایک ایسا تصور ہے جو کہ ہر طرح کی مشکلات کا حل اپنے پاس ویسے ہی چھپائے ہوئے ہے جیسے سورج کے پاس دنیا کی ہر چیز کے روشن کرانے میں صلاحیت موجود ہے جب تک کہ کسی بھی میں مصیبت زورہ ہوتا ہوں میں اس کا رڈ کو ہر نکال ہے ورنہ اس میں اس پاک ہستی کو لاتا ہے جو کہ اس دنیا میں سب سے طاقتور حیثیت رکھتا ہے اور ہم سے بہت محبت کرتا ہے اور ہماری دعاؤں کو سنتا ہے۔

یہ ایک ایسا طاقتور نظریہ ہے جو کہ انسانی دماغ پر غلبہ پا سکتا ہے اس بات کا تصور جس قدر بہت ہو گا اتنی ہی خوش و خرم زندگی آپ گزرے جارہے ہیں کیونکہ اس خیال کے بعد آپ بھی بھی اپنے آپ کو تیار اور باور محسوس نہیں کر سکیں گے کہ آپ ہیں کہ تمام مذہبی امور مساجد کے عملی اقدامات آپ کی اپنی صلاحیتوں پر منحصر ہیں اور حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ہمیں سمجھانے کے لئے اس دنیا میں تشریف لائے کہ اللہ تعالیٰ کی محبت ہم سے لے کر جگہ موجود ہے اور اس سے کچھ فرق نہیں پڑتا کہ ہمارے حالات کیسے ہیں اور کتنے شہ حالات سے ہم دوچار ہیں۔

میری لائبریری میں ایک کتاب GOD IS ABLE ہے جس کا مصنف میرے کان کا ایک دوست ہے ایک دن دو میرے پاس ایک "جارج" نامی شخص کا مسئلہ لے کر آیا کہ اس شخص کی بیوی کا نام سارہ تھا جو کہ عیسائی تھے کی رہنے والی تھی۔

ایک دن وہ اس سے ملنے کے لئے آئی اور کہنے لگی میری مشکلات کی سب سے بڑی وجہ میرا خاوند محترم ہے۔ اس نے اپنے خاوند کو تکلیف دہ عنصر ویش سے مزین اور مایوسی اور پریشانی سے بھر پور شخص کے طور پر بیان کیا۔ بالکل اطمینان و سٹون سے اس نے تمام قسم کی نفسیاتی علامات بتادی لیکن اس کی بیوی کے ہی بقول اس کے خاوند کے ڈاکٹر نے کہا تھا کہ اس کے ساتھ کچھ بھی غلط نہیں ہے بلکہ وہ سو فیصد طور پر درست ہے اور اگر اپنی زندگی مطمئن انداز میں گزارنے لگ جائے تو اپنی زندگی کو کامیاب اور پرامن بنا سکتا ہے۔

جب وہ اس کو اپنی مشکلات یا پریشانیوں کے بارے میں بتاتے لگتی ہے وہ اس کو مسلسل نظر انداز کرتا ہے اور یہ صورت اس کے کاروبار کے ساتھ ہے۔ وہ لگاتار نفس میں ہونے والے پرموشن کو نظر انداز کر رہا ہے جب اس نے اپنے خاوند کے پاس کے ساتھ اپنے خاوند کے سلسلے میں بات کی تو اس نے بتایا کہ اس کا خاوند بہت ناقابل یقین اور تباہیوں سے میرا شخص ہے۔ اسی دوران اس نے کہا "جارج بہت کمزور ہے۔"

جب ڈاکٹر لاریج (Dr. Large) نے تجویز پیش کی کہ اس کو اگلی دفعہ اپنے ساتھ

لے کر آتا تو اس نے راکٹر کو بتایا کہ جارج بھی میرے ساتھ نہیں آئے گا اس نے بھی بھی کسی مسجد میں جا کر نہ نہیں پڑھی۔ حتیٰ کہ میں اس کے ساتھ نماز تک ادا نہیں کر سکتی۔ وہ کہتا ہے کہ وہ اللہ تعالیٰ سے مایوس ہو چکا ہے وہ کہتا ہے کہ مجھے اس بات پر بھی شک و شبہات کا سامنا ہے کہ واقعی ہی اللہ تعالیٰ موجود ہے۔

اس نے جواب دیا کہ "وہ تقریباً پوری رات بے چین اور بے سکون ہوتا ہے لیکن صبح پانچ بجے کے قریب وہ انتہائی گہری نیند میں سو جاتا ہے اس کو آفس میں جانے کے لئے ٹھہرے کے لئے بہت تنگ و دوکرتی پڑتی ہے۔"

اچھا! پھر راکٹر نے کہا "میں تمہیں بتاتا ہوں کہ اب تمہیں کیا کرنا ہے۔" ہر صبح تم پانچ بجے اٹھو اور اپنے خاوند کے پاس بیٹھ جاؤ اور اس کے لئے دعا کرو۔ پھر دوسرے رکھو کہ حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اور اللہ سبحانہ و تعالیٰ تمہاری دعاؤں کو سن رہے ہیں حتیٰ کہ وہ تمہارے لئے اور تمہارے خاوند کے ساتھ سب بھی موجود ہیں اپنے خاوند کو ایک کس جس "خوشحال" مطمئن، منظم، وراعتی انسان کے طور پر اپنے دماغ میں لاؤ اور پھر ان خیالات کو اپنے دماغ میں راسخ کر لو۔ اپنی دعاؤں کو ایسے محسوس کر دیجیے کہ وہ تمہارے خاوند کے دماغ میں اور شعور میں پہنچ رہی ہیں۔ صبح کے اس لمحے اس کا شعور کسی قسم کی کوئی رکاوٹ پیدا نہیں پیدا کرے گا اور تم اس کے لاشعور سے کوئی خیر سوچ نکال سکو گی اس کو بہرہ ان خوشحال، چلکتی اور پر جوش انسان کی حیثیت سے تصور کرو۔

اگرچہ وہ بہت غیر مطمئن و ہم دوسرے سے دوچار خاتون تھی لیکن اس نے ڈاکٹر لاریج کی دی گئی تجاویز پر عمل کیا۔ وہ صبح 5 بجے بیدار ہو جاتی اور اپنے خاوند کے کندھے کے پاس بیٹھ جانے اور اپنی لاشعور کی خواہشات کو دہرائی۔ بہت لمبوں تک کوئی بھی نتیجہ ظاہر نہیں ہوا لیکن آخر کار جارج (خاوند) نے اس کو آ کر بتایا تم جانتی ہو کہ ہر بندہ "ج" کل بہت اچھا ہو گیا ہے ان لوگوں کو جن سے میں نفرت کرتا تھا حتیٰ کہ اس کی عقل و یکن بھی پسند نہیں کرتا وہ آج کل میرے ساتھ بہت تعاون کر رہے ہیں اس سب لوگوں کو کیا ہو گیا ہے؟ وہ تمام کے تمام بہت تیز رفتار اور پرامن ہو گئے ہیں۔ ہر چیز بہت تبدیل اور نئی ہو گئی ہے۔

کچھ دن بعد وہ اپنی جانب سے بہت سرور و شادان کیفیت سے دوچار گھر والوں آ گیا۔ وہ اپنی حالیہ پوریشن سے منظر کی پوسٹ پر پردہ مٹا ہو گیا تھا۔ وہ تو اس بات پر قطعاً محروم نہیں کر سکا اس نے اپنے پاس سے اس پرموشن کی وہ پوچھ تو اس نے بتایا کہ تکہ تم میں ایک بہت بڑی

تبدیلی رہنا ہوتی ہے۔ تم سب خوش و خرم رہے ہو تھاں کرتے ہیں اپنے کام کے بارے میں بہت پر جوش ہوتی کہ تم بہترین انسانوں میں سے ایک بہترین انسان بن چکے ہو۔

تمہاری بیوی سے مجھے کس بتایا کہ تم یہاں تک کیسے پہنچے ہو لیکن تمہاری بیوی تمہارا بیچا چھوڑ چکی ہے۔ دنیا کی تمام مہربانوں میں سے سب سے عظیم مہربان اور رحمیوں کا دادا اللہ تعالیٰ کی ذات ہمارے گھر ہے۔

جب کبھی بھی کوئی پریشان حال شخص میرے پاس آتا ہے میں اس کے دماغ میں اللہ تعالیٰ کی محبت کا پورا لگانے کی کوششیں کرتا ہوں جس کا سہمی اللہ ہے میں ان کو بتاتا ہوں کہ وہ تمہارے آخری سانس تک تمہارے ساتھ رہے گا۔

خلوہ اور غیر مطمئن لوگ ہمیشہ اس پیغام کا حجاب دیتے ہیں۔ مجھے کورین جنگ (Korean War) کی ایک رات اچھی طرح یاد ہے جب مجھے ایک فون کال نے گہری اور پرسکون نیند سے جگایا ایک سہیل بولکل کی ہوئی تو جوان خاتون نے مجھے فون کے اس طرف بتایا کہ اس کا خاوند فوتی ہے جو سمندر کے دوسرے پار اس علاقے میں گیا ہوا ہے جہاں پر بہت شدید جنگ ہو رہی تھی اور مجھے یہ ذرے کہ اب وہ نہیں بچ سکے گا اور اس رات کے اختتام پر اس کے مرنے کی خبر مجھ تک پہنچی جائے گی۔

جب کوئی اس طرح غیر متوقع صورتحال پر وقوع پذیر ہوتی ہے میں فوری طور پر کہتا ہوں کہ خاموشی سے دعا کرو جاؤ اور رب تعالیٰ سے رہنمائی طلب کرو اس وقت جیسے ہی میں نے ایسا کیا مجھے پیچھا ایک بچے کے رونے کی آواز آئی اور میں نے اس نوجوان خاتون سے دریافت کیا کہ کیا تمہارا بچہ بھی اپنی خوفزدہ ہے؟

جواب ملا "نہیں صرف میں اکیلی ہی خوفزدہ اور غیر مطمئن ہوں میں نے اس کو تجویز دی شاید اس کی وجہ یہ ہے کہ اس کو یقین ہے کہ تم اس کے ساتھ موجود ہو۔ پھر میں نے اس کو نصیحت کی کہ تم بھی بالکل ایک چھوٹی سی بچی میں جاؤ میں نے اس کو کہا کہ کیا تم جانتی ہو کہ تمہارے پاس بھی ایک نہایت مہربان والد موجود ہے؟ وہ تمہارے ساتھ اگلی بھی موجود ہے۔ ایسا تصور کرو جیسا کہ اس کی باتوں نے تمہیں اپنی پناہ میں لیا ہوا ہے بالکل ایسی اپنی بیٹی کی طرح تم محفوظ اور مضبوط ہو مطمئن ہو جاؤ اور پھر دوسرے کو کیا تم یہ سوچتی ہو کہ تم ایسا کر سکتی ہو؟

اس نے جواب دیا میں کوشش کروں گی "اور ایک اور چیز جو میں نے اس سے کہی کہ

"خداوند ان موقعوں پر غیب پا لیتے ہیں جہیں کوئی بھی پوری طرح نہیں سمجھتا اس لئے بجائے پریشان اور خوفزدہ ہونے کے اپنے شہر کے صبح سلامت دعاؤں کے لئے دعا کرو اور اس بات پر عقیدہ مضبوط رکھو کہ وہ لازمی وہیں آئے گا اور پسے ہی سے اللہ باری برتر کا اس کے سلامت والہی آئے پر شکر ادا کرو اور اس عقیدے کو ان رات اپنے لاشعور میں پناہ گزین کر لو۔"

کچھ گھنٹوں بعد وہ نوجوان جو ان مجھے مسجد میں ملا اور انہوں نے مجھ سے اپنا تعارف کرایا اس نوجوان عورت نے مجھے بتایا کہ میں نے اپنے اس روحانی باپ سے زیادہ قریب کسی شخص کو اپنے قریب نہیں پایا جب سے اس رات کے خوفناک لحاظ سے دوچار ہوئی۔

پھر دوسرے کچھ جو عظیم ہستی تمہاری پیدائش کے پسے سے تمہارے ساتھ ہے اس کے پاس تمہاری ہر مشکل کا حل موجود ہے۔ بہت بڑی مشکل حل ہو سکتی ہے جب آپ کے تصور میں یہ رات راسخ ہو جاتی ہے کہ آپ کی دلت کو حائل مشکلات سے بہت بڑی طاقت آپ کے ساتھ موجود ہے۔

ان میں تصورات سے آدمی صدی کے لوگ اپنے آپ کو پریشانی اور کشمکش سے نجات دے رہے ہیں۔

1۔ ہر انسان میں خطرناک مشکلات سے لڑنے کے لئے اس کے لاشعور میں صلاحیت اور نو خیز حل موجود ہوتا ہے۔ صرف تب جب ان سے لڑنے کی طاقت اور صلاحیت ڈنگ آلود ہو جاتی ہے اور شکست زدہ رویہ آپ کی ذات پر غلبہ حاصل کر لیتا ہے یا پس منظرہ خیالات آپ کو چاروں طرف سے گھیر لیتے ہیں اس وقت مشکلات خود پر حاوی ہوتی ہیں اور ان کا حل ناگزیر نظر آتا ہے۔

2۔ مشکلات زندگی کے لئے بہت ضروری اور اہم جزو ہے تمام رشتہ کا مایاویں مشکلات کو حل کرنے کی وجہ سے حاصل ہوتی ہیں۔ مشکلات کو حل کرے والی ہستیاں بہت کامیاب لوگ ہوتے ہیں کیونکہ وہ ناکامیوں اور کوتاہیوں پر غلبہ پائے کے لئے سرگرم رہتے ہیں اور ہر رنگ و دو کرتے ہیں۔ جب کبھی میں کسی مصیبت زدہ انسان کو روتے ہوئے دیکھتا ہوں وہ ہمیشہ یہی کہتے ہوئے نظر آتے ہیں۔ "اللہ تعالیٰ صرف میرے ساتھ ہی ایسا کیوں کرتے ہیں؟" میں ہمیشہ اس سوال کے جواب میں یہ کہتا ہوں "نکہ وہ (اللہ) جانتا ہے کہ اگر تم اپنی اس پریشانی سے بیرو آ جاؤ گے تو تم ہمارے رشتہ و تبادہ ہستی کے روپ میں دنیا کے سامنے آ جاؤ گے اور وہ تمہیں ایسا بنانا چاہتا ہے۔"

3۔ مشکلات کو حل کرنے کا ایک اصول جو کہ ہر انسان کو میسر ہے ایک بلند اور وسیع سوچنا اور تصور کرنا ہے۔ ہر کوئی اس تکنیک کو اپنے تجربے میں داسکتا ہے اور اس کو کسی بھی حال میں اپنے اوپر لا کر سکتا ہے۔

ایک دہائی لفظ جو کہ ابتداً ازل سے سمجھا جاتا ہے وہ ہے وسیع اور بلند سوچنا اپنے اللہ تعالیٰ کو اپنے تصورات میں ہر قسم کی مشکلات کے ساتھ خاموش ساٹھی بنائیے کیونکہ وہ ایک ایسی کسوٹی ہے جو کہ آپ کی خواہش کو تابندگی کے اس مقام پر لے جاتی ہے جہاں سے تمام کامیابیاں رونما ہوتی ہیں۔ بلند اور وسیع سوچنے کے اصول کو قابل اعتماد اور ناقابل اعتماد مقاصد پر لاگو کیا جاسکتا ہے۔ اپنے مقاصد کے لئے دعا کرنا بہت ضروری ہے۔ دعا کرو اور اس بات کا یقین لاشعور میں رہ کر لو کہ آپ کا مقصد با معنی اور درست ہے مگر درست نہیں ہے تو یہ غلط بھی ہو سکتا ہے اور کچھ بھی غلط نہیں ہے جب چائی رہا غ کے چاروں کونوں میں اپنا مقام پیدا کر لیتی ہے۔

اس لئے ہمیں بھی اپنی خواہشات کی تعبیر کے سامنے اپنی وسیع سوچ کو سیلان ہونے

دیتے۔

اس کتابچے کے بنی حصوں میں آپ دیکھیں گے کہ کس طرح وسیع اور بلند سوچ کا تصور آپ کو درپیش عامی مشکلات کا حل پیش کرتا ہے۔ جنہوں نے آپ کی ساری زندگی کو تاریک کیا ہوا ہے اس سے پہلے کہ آپ اس کتابچے کے اگلے صفحوں پر اپنا رخت سفر باندھیں ہمیں آپ کو ایک ہدایت پر اثر تکنیک بتاتا ہوں جو کہ ہو سکتا ہے آپ کے لئے مددگار ہو خاص طور پر ان ضدی مشکلات کے لئے جنہوں نے آپ کے لئے عینا دو بھر کیا ہوا ہے۔ صرف تیس (30) سیکنڈ بچے ماشعور کو یوں محسوس کیجئے جیسے وہ آپ کی تمام فرسودہ مشکلات پر غور حاصل کر رہا ہے۔ اس تمام مشکلات کو حل ہوتا ہوا تصور کیجئے اور اس کو اعتماد کی واہی میں دھکیل دیجئے۔ جہاں پر دوسری بھی بہت ساری مشکلات کا اس سے ملنا ہوگا اور کوئی نہ کوئی حل خود ہی رونما ہو جائے گا۔

پھر لیے لیے تین سانس لیجئے اور ہر ایک شکل کو ایک ایک سانس لے کر خارجی دنیا میں خارج کر دیجئے۔

جیسے ہی آپ پہلے سانس لیتے ہیں اپنے آپ سے کہیے "میں اعتماد کی واہی میں سانس

لے رہا ہوں اور اپنے تمام خوف و دوسوں کو خارجی دنیا میں دھکیل رہا ہوں"

دوسرے سانس کے ساتھ کہیے "میں طاقت کے حامل میں سانس لے رہا ہوں اور ہر

طرح کی کنزروی کو اپنے جسم سے خارج کر رہا ہوں۔"

تیسرے سانس کے ساتھ کہیے "میں اپنی مشکلات پر فتح حاصل کرنے کے تجربے میں سانس لے رہا ہوں (ہر شکل کو نام دے دیں) اور شکست کے خیال کو ہر دھکیل رہا ہوں۔"

پھر جیسے ہی آپ صفحے کے دوسری جانب اپنی توجہ مرکوز کریں گے ایک نئی صحت اور

طاقت درجہ بے سے سرشار محسوس کریں گے آپ اپنی مشکلات پر غلبہ پاسکتے ہیں۔ آپ اپنی

زندگی پر اپنا اختیار حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ اب آپ کی مدد کرے کے لئے تحریر کیا گیا ہے اور یہ

ضرور آپ کی مدد کرے گا۔ (انتضاء اللہ)



کیسے آپ اپنے آپ کو بہتر تصور کر سکتے ہیں

ڈاکٹر سملی بلنٹن (Dr. Smily Blanton) جسے میں نے ایک نہایت سمجھدار انس اور ماہر نفسیات (Psychiatrist) پایا ہے اکثر یہ کہتا ہے ہماری روزمرہ کی عام شکایات اس لئے رونما ہوتی ہیں کیونکہ ہم میں "توقیر ذات" کا فقدان ہے۔ بہت سارے لوگ جو کہ ڈاکٹر بس کے پاس آتے ہیں تو ڈاکٹر اکثر انہیں اپنی ذات سے محبت کرنے کی تلقین کرتے ہیں۔ تمام لوگوں کے پاس ایسی رائے جسے حال تصور اور اپنی ذات سے محبت کا فقدان ہوتا ہے اور یہ عقیم ذہن ان تمام انسانوں کو اللہ تعالیٰ کی دوسری ترجیح کے ساتھ تعبیر کرتا ہے کیونکہ "تمہارے ہمسائے تمہارے ساتھ ویسا ہی سلوک کریں گے جیسا کہ تم اپنے ساتھ کرتے ہو۔"

یہاں پر ڈاکٹر سملی کہتا چاہے گا "ہو میں ایسے اڑو جیسے تمہارا ناک تمہارے منہ پر اڑتا ہے۔ محبت تمام انسانی بیماریوں کا عمل ہے۔ الہامی کتابوں میں اس بات کا واضح اعلان ہے کہ تم اس وقت تک دوسروں سے مکمل طور پر محبت نہیں کر سکتے جب تک تم اپنی ذات کو چاہا اور سراہنا نہ شروع کرو۔"

احساس کمتری: آپ اس کو کیسے تعبیر کریں گے؟ میرے خیال سے میں کہوں گا کہ یہ زندگی کی موجودگی میں ایک بزدلانہ حرکت ہے اور سمجھیں بالکل درست کہتا ہے کہ یہ بہت عام ہی نفسیاتی بیماری ہے۔ میں نے اکثر دیکھا ہے کہ بیرونی طور پر بہت زیادہ پرامن اور محترم لوگوں کو دیکھنا مشکلات اور چیلنجوں اور اپنے اندرونی شک و شبہات سے لڑنے کے لئے احتیاج کا سامنا کرنا پڑتا ہے جو محسوس ہوتے ہیں۔ حالانکہ وہ اندرونی طور پر بڑے خستہ حال اور بزدل ہوتے ہیں۔

یہ حقیقت جسم بتا دیتی ہے کہ جب ذی روح انسان کو تخلیق کیا تو اس نے انسان کو نمونہ بنائی۔ الہامی کتابوں میں بیان ہے کہ ہم فرشتوں سے تھوڑے سے درجات

پہچے ہیں جو کہ بصورتی کی آخری حدود کو چھوتے ہیں۔ بس آپ سوچئے کہ اللہ تعالیٰ کی بنائی ہوئی مخلوق کتنی خوبصورت اور حسین ہوگی؟

یہ ایسا ہی ہے جیسے دو مختلف لوگ ایک جیسا لباس زیب تن کیے ہوئے ہوتے ہیں۔ معصوم اور کمزور پراسا اور جدا (Big) اور چھوٹا۔ ہر ایک کے پاس "میں عقیم ہوں" (Big me) اور "میں کمزور ہوں" (Little me) کا اندیشہ موجود ہے اور بہت دفعہ ہوتا ہے کہ "میں کمزور" (Little me) کا جذبہ عقیم ہوئے (Big me) کے جذبے کو مایوس اور ناگوار اور پانچ کر دیتا ہے۔

مجھے یاد ہے کہ کالی برس پہلے میں دیا کے مشہور ترین اٹلی کے نغمہ نگار (Tenor Enrico Caruso) کے بارے میں پڑھ رہا تھا۔ ایک رات اوپرا کی کئی نعنائیں اپنے عہد کامیابی کے بہت آغاز میں وہ کمزوری میں اڑنے کے لئے پردوں کو پھیلانے ہوئے کھڑا تھا۔ اس کا خوب ناقابل برداشت سطح پر کچھ چکا تھا۔ دراصل وہ خوف و تکلیف سے کانپ رہا تھا۔ کچھ دیر بعد قریب لوگ اس کو یہ کہنا بھانٹتے ہوئے بڑے حیران ہو گئے بے شک وہ کاٹھنوں والے انداز میں ہی کہہ رہا تھا "نکل جاؤ! تم تکلیف دہ کمزوری کے احساس میرے راستے سے دفع ہو جاؤ دفع ہو جاؤ اور ہو جاؤ!"

کارسو (Caruso) اپنی رات کے بارے میں غلط حیاتیات کو باہر نکالنا اور اپنی ذاتی تشخص کو تبدیل کرنا چاہتا تھا وہ اپنے خوفزدہ اور بزدل عناصر کو اپنے اندر سے باہر نکالنا چاہ رہا تھا جس کے نتیجے میں غموں، مضبوط اور مثبت کامیاب عناصر کا باہر آنا ایک طعنیہ بن گیا تھا۔ پھر اس نے سطح پر اتنا شہرت کا ناخوش صورتی و طاقت کے ساتھ گایا کہ سچ میں کہ مسئلہ کمزوری و غم ہو گیا وہ دس سالہ شامی کے نغمے بلند ہونے لگے۔ کیا وہ ایک عقیم اور ذہین فنکار کو جھٹکا رہے تھے؟ جی ہاں لیکن شاید وہ حقیقتاً اسے کچھ کار و نگر سمجھ رہے تھے۔ ایک آدمی کو جو کہ اپنی (Big me) کو باہر لے آئے اس کے خوف اور خدشات اور احساس کمتری کا احساس خود بخود اس کے پیچھے چھپ جاتا ہے۔

لیکن ہم میں سے ہزاروں لوگ ایسے بھی موجود ہیں جو کہ یہ نہیں جانتے کہ ان کو اس قسم کے خدشات اور شک و شبہات کس قدر جانتے ہیں۔ کہ وہ اس لیے ہیں جو کہ اپنی زندگی کو نغمہ و سرور اور ہر لمحہ کا مسک چڑھانے کی بجائے اپنی زندگی کی مشکلات کے سامنے اپنے کھسکے ہوئے

دیتے ہیں۔

اگر آپ کے پاس ایسی امانت موجود ہے جو کہ ان تمام خوف و خدشات کو بے جا سمجھا رہی ہو اور
شدیدتی ہے تو آپ کیا کر سکتے ہیں؟

1۔ اپنی تمام زندگی پر نظر ڈالیں اور دیکھیں کہ وہ کونسی خاص وجہات میں جو، احساس کتری
کا سبب بنتی ہیں۔ پھر اس کو باہر لے آئیے۔ اکثر ہماری احساس کتری کی وجہات ہم سے بچپن
سے وابستہ ہوتی ہیں۔ "خود امانت دی" بعض اوقات سخت غلام اور سخت والدین کی وجہ سے بعض
اوقات آپ کے بچپن کے ساتھیوں کی وجہ سے جو کہ آپ پر بچپن کا شدید اثر کرتے تھے یا جو بچہ بھرا ہے
تھے جس اوقات آپ کے ذہن میں یہ خیالوں کے تحت راہوں سے یا احساس میں یا بھائی کو حد
سے زیادہ محبت دینے سے متاثر ہو جاتی ہے۔

مجھے یاد ہے ایک آدمی مجھ سے مذہب اور صحت نامی امور سے میں جو کہ میں نے
دور میرے ایک دوست ڈاکٹر بلنٹن (Dr Blanton) نے متعارف کرایا تھا مجھ سے ملنے
آیا جو کہ ہر وقت اپنے آپ کو دنیا کا بد بخت ترین انسان سمجھتا تھا وہ ہر وقت یہی سوچتا رہتا تھا کہ وہ
مقابلہ نہیں کر سکتا۔ کافی دیر بحث و مباحثہ اور تکرار کے بعد پتہ چلا کہ جب وہ بالکل چھوٹا سا بچہ تھا وہ
اپنے گھر کے قریب ہی سویمنگ پول (Swimming pool) میں کر گیا تھا اس کی ماں ہمیشہ
اس کو پانی میں جانے کیلئے ڈرایا دھمکا کرتی تھیں۔ وہ سویمنگ پول جاتا اور کنارہ پر بچوں کو تیر کی
سے طعنے انداز دیتے ہوئے حسرت بھری نگاہوں سے دیکھتا اور رفتہ رفتہ اس کے دماغ میں یہ
نظریہ رائج ہو گیا کہ وہ سب نہیں کر سکتا جو دوسرے کرتے ہیں اور یوں اس کے اوپر بد اعتمادی
پرور چڑھتی گئی۔

جب ام نے دیکھا کہ اس کی تمام گفتگو اشارتی حوالہ جات پر مبنی ہے اور پھر وہ کہنے لگا
کہ۔ بات میری سمجھ سے یہ بات بالترتیب یا پھر بہت گہرا تھا یا اگر میں دوبارہ ایسا کروں گا
تو دوبارہ جاؤں گا وغیرہ وغیرہ اس شخص نے اس بات کو صحیح ثابت کرنے کے لئے بے جا پابندی کی
تو ایک وقت تو وہ بالکل دماغی صدمے کے قریب پہنچ چکا تھا میں نے اس سے کہا جیسے کہ میں ہر
اس شخص کتری میں جتنا شخص کو کہتا رہا ہوں کہ اس بیماری یا پریشانی کا حل تمہاری زندگی میں اللہ
تعالیٰ کی موجودگی کا پختہ احساس ہے۔ آپ کو ایسے محفوظ کرنا جیسے تم اس بارگاہ ہستی کے
ساتھ نہ منہ کی طرف رواں دواں ہو جو کہ ایک ادنیٰ سی کلی کو پھول کا شرف بخشیتا ہے اور جو کہ

تاریکوں کے جھرمٹ کو اپنے اختیار میں رکھتا ہے۔ اس سے کچھ فرق نہیں پڑتا کہ آپ کتنے کمزور
ہیں اگر آپ کے شعور میں اس طرح سے اللہ تعالیٰ کی موجودگی کا احساس رہتا ہے تو آپ دنیا کی
کسی بھی مشکل اور پریشانی سے خوفزدہ نہیں ہوں گے اللہ اللہ۔ آپ دنیا کے کاموں کے ٹھیکے
میں سے پرہیز کریں اور بغیر کسی خوف و دوسے سے آسانی لے جائیں گے۔

ایسا کس طرح ممکن ہے؟ یہ دعا کے ذریعے ممکن ہے کہ جو کہ اللہ تعالیٰ سے براہ راست
گفتگو کا بہترین ذریعہ ہے۔ آپ وہاں جائیں جہاں اللہ کا ذکر کیا جاتا ہے یا اللہ تعالیٰ کے بتائے
گئے روشدہ اصولوں پر توجہ مرکوز کرنے کا درس دیا جاتا ہے۔ یہ اکثر اوقات مساجد میں یا مدرسہ علم
کی محفل میں ہی ہوتا ہے۔ قرآن پاک کو ترجمہ و تفسیر کے ساتھ پڑھیے۔ قرآن بالکل رہنمائی کی
طرح کام کرتا ہے یعنی جب آپ اس میں سے کوئی پیغام وصول کرتے ہیں اور اس کو اپنی ذات
پر لاگو کرتے ہیں تو آپ کی مشکلات خود بخود حل ہونا شروع ہو جاتی ہیں اور آپ کے اندر آپ کی
دست کے بارے میں تشکیک پیدا ہونا شروع ہو جاتا ہے۔

ب قرآن کے بتائے گئے اصولوں کو اپنے اوپر لاگو کرنا شروع کر دیجئے۔ وہ کونسی
خودک مشکلات ہیں جو آپ کو خوفزدہ کرتی ہیں جو آپ کے عذر دہنی شخص میں کی پیدا کرتی
ہیں؟ ان تمام مشکلات کے ساتھ کھڑے ہو جائیے اور اللہ تعالیٰ کو پکارنا شروع کر دیجئے۔
ان تمام مشکلات میں سے ایک مشکل کا انتخاب کیجئے اور کوئی نیکوئی اس کے خلاف قدم
ٹھائیے۔ یاد رکھیے ایس کی کہتا ہے "ان کاموں کو تفسیر کا شرف بخشیے جو آپ خوفزدہ کرتے ہیں اور
صرف موت کا خوف ناگزیر ہے۔"

اندر دنی خدشات و کاوشیں پیدا کرتے ہیں اور جب بزدل لوگ ان سے ٹکراتے ہیں تو
پچھے ہٹا جاتے ہیں وہ ان کا کاؤں سے دور بھاگتے رہتے ہیں یہاں تک کہ بیان کی حادثات میں
جانی ہے جو کہ ایک نہایت بری اور گھٹیا عادت ہے۔ لیکن اگر آپ ان سے ٹکرا جاتے ہیں اور وہ کام
سراجم دیتے ہیں جو آپ کو خوفزدہ کرتے ہیں تو یہ رکاوٹیں خود بخود ختم ہوسکتی ہیں اور آپ کی نظر
میں آپ کا تہ اور لاہ جاتا ہے۔ اعتماد کا سیلاب آپ کے دماغ میں بہنا شروع ہو جائے گا اور
ناکارگی اور خدشات کے جذبات خود بخود اس سیلاب میں بہہ جائیں گے۔

ایک آخری تجویز: اگر آپ اپنے آپ کو ناگوار محسوس کرتے ہیں تو بعض اوقات یہ
کہنا کہ ناکارگی کا مقابلہ کس چیز سے کیا جاسکتا ہے؟ بہت مناسب ہے میں کچھ ایسے لوگوں

کہاں تباہوں جو کہ بہت دل شکست اور مغموم تھے کیونکہ انہوں نے اپنے آپ کو بھاری بھر کم توقعات کا نشانہ بنایا ہوا تھا۔ دس میں سے نو فیصد اس کی کٹری کچھ نہیں ہوتی صرف دماغ کی ایک غلط فہمی ثابت ہوتی ہے۔

لٹن کے بقول!

”دماغ کی اپنی حدود ہیں اور یہ خود ہی جنت کو دوزخ اور دوزخ کو جنت بنا سکتا ہے۔“
اپنے آپ کو بہت عقیم فیض محسوس کریں ایسے ردائمال پیش کریں جیسے آپ نہایت عزت و تکریم کی حامل شخصیت ہیں در پھر آہستہ آہستہ وہ بن جائیے جو آپ بننا چاہتے ہیں۔ آپ اپنے بارے میں جو تصویر رکھتے ہیں اس میں آپ یقیناً ویسے ہی ہوں گے۔ اشاء اللہ

احساس کتری کو ختم کرنے کے میں آپ کو کچھ مخصوص چیزیں بتاتا ہوں: اپنے دماغ میں اپنے بارے میں نہایت رحم دل پر اتماد و برداشت سے مہر پوز تفاوت کرے دماغ اور پرسکون تاڑ قائم کیجئے۔ خوف و دوسے کے ٹین (tension) اور مکاؤں کو توڑ ڈالے اور ان چیزوں پر غور و خوض کرنا شروع کیجئے جو کہاں کہاں کرنے پر اسکااتی ہیں۔ اپنے آپ سے یہ کہیے کہ ”میں اللہ تعالیٰ کی مدد سے ہر کام کر سکتا ہوں۔ جو کہ مجھے طاقت دیتا ہے اور میں وہ تمام کام کروں گا جو کہ مجھے ماضی میں زمانے دھمکاتے رہے ہیں۔“

اپنے آپ کو اس بات کی یاد دہانی کروائیے کہ اللہ تعالیٰ نے آپ کو توفیق کیا ہے اور وہ کبھی بھی ہر کام نہیں کرتا جیسے قرآن پاک میں ارشاد ہوا ہے!
”اور ہم نے ہر انسان کو نیک فطرت پر پیدا کیا“

اس بات کا وسیع و عریض احساس دماغ میں پیدا کیجئے کہ عقیدے اور مہر و سے کی صاف شفاف ہو، میں آپ کے دماغ میں جملہ رسی ہیں جو ہر طرح کے اندرونی دوسوں اور ذہنی کشش کو پاکیزہ اور سحر کردہ ہیں۔

اپنی ذہنی لاچارگی کی محسوسات کی جڑوں کو تلاش کرنے کی کوششیں کیجئے۔ ایک دماغ اگر آپ ان وجوہات کو کھوٹے ہیں تو یہ آپ پر غالب طاقت آدمی سے زیادہ راہل کر دیں گی۔ پاکیزہ رب تعالیٰ سے گڑگڑا کر التجا کیجئے کہ وہ آپ کے ماضی کی تمام تکلیفوں کو ہر نکال دے اور تمام فحش و مزہر کر دے گناہوں اور زخموں کو مہر دے مجھے اس بات پر پختہ اعتماد ہے کہ وہ ہمیشہ ہماری مدد اور بھلائی کے لئے چوکس رہتا ہے۔

حقیقت پسند بنئے اور چند فطرتی حدود جو کہ ناگزیر ہیں ان کو قبول کیجئے۔ ہر کوئی ہر کام کے لئے ”بہترین“ نہیں ہوتا لیکن اپنے آپ کو ہر کام کے لئے بہترین تصور کیجئے۔

اپنے آپ کو اس بات کا احساس دلانا بند کر دیجئے کہ ”آپ نہیں کر سکتے“ اپنے آپ کو اس حلقے میں کامیاب ترین تصور کیجئے جہاں پر مکمل طور پر کامیاب ہونا چاہتے ہیں۔ تصور کیجئے کہ ایک نئی دیزین سکرین آپ کے سامنے دیوار پر چل رہی ہے اس سکرین پر آپ اپنے آپ کو مرکزی ہیرو کی حیثیت سے دیکھ رہے ہیں۔ اس فلم کو بار بار اپنے دماغ میں چلائیں۔ یہ تکنیک میں سے اور میری بیوی نے فارمیشن گائیڈ پوسٹ میگزین (formation guide post) (magazine) میں سیکھی۔

ان تمام خیالات کو ”بلند وسیع تصویر“ کا نام دیا جاتا ہے۔ اس نے ہمارے لیے کام کیا یا آپ کے لیے بھی کام کر سکتا ہے اور یہ کرے گا۔ ان شاء اللہ



معاشی مشکلات پر کیسے غلبہ پایا جائے

صحت کی بیماریوں کے علاوہ معاشی مشکلات کی تشویش بہت زیادہ خطرناک ہے اور لوگوں کے دماغوں پر گہرا تاثر لگے ہوئے ہیں۔ میں اور میری بیوی رتھ (Ruth) اس بات سے ای میل (E mail) کے ذریعے باخبر ہوئے جو ہمیں پہنچی تھیں۔ بزرگ لوگوں کے کچھ ایسے مایوس خطوط مئے جنہوں نے اپنی کہنیوں کو اکٹھا تو کیا لیکن یہ انرا طرز کے زمانے میں مزید کر ہو گئیں۔ نوجوان لوگوں کے کچھ خطوط جو کہ کریڈٹ کارڈ (Credit Card) کے بچا سنبھال کرے کی وجہ سے ماہانہ قسط کی لہروں میں پھنس چکے تھے۔ ایسے لوگوں کے خطوط موصول ہوئے۔ لیکن کارروائیوں رواں قریبے کے بوجھ سے رب چکا تھا۔ کچھ ایسے حوالہ لوگوں کے خطوط جو کہ اپنی نوکری سے ہاتھ دھو چکے تھے اور اس طرح پر غرمت آگے ہی آگے بڑھتی چلی گئی۔

خطرناک جذباتی بیماری، کثیر معاشی مشکلات کے گروگروستی رہتی ہیں۔ ایک اور خط مجھے ایک نوجوان خاتون کی طرف سے موصول ہوا جو کہ بہت سخت انداز میں معاشی مشکلات کے بارے میں اپنے جذبات کی ترجمانی کر رہی تھی اور درشت انداز میں درکرت لکھ میں فرماری تھی۔ مجھے غریب ہے دوست سے شدید نفرت ہے وہ دولت سے اس نے نفرت کرتی تھی کہ یہ جن لوگوں کے پاس نہیں ہوتی ان کو ماپوں تنگ دست اور خستہ حال کر دیتی ہے اور وہ لوگ جن کو اللہ تعالیٰ نے کثرت سے سوازا ہوتا ہے ان کے ہاتھوں خستہ حال لوگوں کا انحصار ہوتا ہے۔ اس نے اپنا تاثر پیش کیا کہ دنیا شدید جسم کی مادیات پسندی کا شکار ہو گئی ہے اور یوں محسوس ہوتا ہے جیسے سارے دنیا دولت کے کوہلو کے آگے جھٹ گئی ہے اور تمام معشرہ دولت کا بچائی و دوست کو بچہ کرنا شروع ہو گیا ہے۔ پھر اس نے ایک حوالہ دیتے ہوئے کہا:

”دولت تمام برائیوں کی جڑ ہے۔“

اور اس حوالے کو اس نے مزید پرکشش بنانے کے لئے اظہار لائن (Underline) کر دیا ہے (درحقیقت یہ حوالہ کچھ یوں ہے کہ ”دولت سے محبت تمام برائیوں کی جڑ ہے۔“ جو کہ قطعاً اس کی بیان کی گئی بات سے مختلف ہے۔)

میں نے اس خاتون کے خط کے جواب میں تحریر کیا کہ آپ اپنے آپ کے بارے میں دماغی تصور تبدیل کرنے کی کوشش نہ رو اپنے آپ کو دولت جس کو تم تصور دیتی دشمن کہتی ہو اس کی بدولت حیرت انگیز یا دہشت زدہ نہ ہونے دو۔ اگر آپ دولت کو اپنا سخت دشمن سمجھنا شروع کر دیں اور اس سے نفرت کرنا شروع کر دیں کہ آپ اس سے حشر نہ ہو سکیں کیونکہ آپ کے ماحشوری دماغ میں اس سے نفرت اور کراہت کا مضمر راج ہو چکا ہے جو اس کو بھٹلانے پر آپ کو مجبور کرتا ہے۔

میں نے اس کو اس بات پر اسکا یا کیا ایک ایسے منظم اور ذہین شخص کے تصور پر اپنی توجہ مرکوز کرو جس کا دماغ اس کے جذبات کے خلاف آوار ٹھہرے کی طاقت رکھتا ہو۔ ”منظم ہو جاؤ“ پر سکون اور قانع ہو جاؤ۔ تمام غرت آمیز کاموں کو ترک کر دو اب تصور قائم کر دیجیے تمہارے دماغ کی تمام کٹکٹش بے چینی کا چارگی پر حواسی ورا کھڑے حد بات کو دشمن کی چمک ل رہی ہے۔ ایک بات یاد رکھو کہ کچھ بھی کچھ بھی اس وقت تک ٹھیک نہیں ہو سکتا جب تک تم اس کو بذات خود ٹھیک کرنے کا جذبہ نہ بھارو۔

زندگی کی مشکلات کو کامیابی کا جامہ پہنانے میں ”وسیع اور بلند تصورات“ ناگزیر حیثیت رکھتے ہیں۔ کافی سالوں سے لوگوں کی معاشی مشکلات میں مدد دے ہوئے میں اور رتھ (Ruth) صرف ایک آسان ہی تجویز پر عمل کرتے ہیں جو کہ بہت متاثر کن ثابت ہوتی ہے۔

سب سے پہلے یہ کہ مایوس مت ہو کٹکٹش زدہ مت ہو۔ اگر آپ کی تشویش anxiety کا درجہ بڑھتا جا رہا ہو تو دماغی سکون کے بارے میں وسیع و بلند تصورات کو دماغ میں جنم دینے کی کوشش کیجیے۔ ان تصورات کو جنم دینے کا بہترین ذریعہ اپنی تمام تر عقل کو مشکلات کے محور پر اکٹھا کرنا ہے۔ جو کم انش بہت زیادہ پرسکون اور متاثر کن ہیں نہ پھر ایک سہرا، اسل ”میں کسی خطرے سے نہیں ڈروں گا جب تک مجھے وہ پاک استی (اللہ تعالیٰ) ان سے لڑنے کی طاقت دیتی رہے گی“

جب آپ کو تشویش و پریشانی واپس آتی دکھائی دے تو متوجہ بالا اصول کو دماغ میں

اگر آپ کی شرح میں اور اضافہ کر دیجئے۔ اس اصول کو کاغذ کے کسی ٹکڑے پر نقش کیجئے اور اپنے ہاتھ دوام یا فکس کے شے پر یا وہاں پر چپکا دیجئے جہاں پر صبح بیدار ہوتے ساتھ دیکھ سکیں۔ آپ کو نظر یہ کام پانچ کر دیجئے۔

پھر جب آپ کی نشوونما کا بومیں آجائے تو اگلا قدم آپ میں نظم و ضبط پیدا کرنا ہے۔ یہ روح کی بہت چمکندہ ترین نصیحت ہے کیونکہ وہ بذات خود نہایت منظم شخصیت کی مالک ہے۔ اپنی تمام تر دولت اور تمام تر اثاثہ جات کی ایک مکمل لسٹ بنائیے۔ پھر ایک اور فہرست مرتب کیجئے جس میں تمام ضروری اخراجات تحریر کیجئے۔ اپنے تمام معاشی درآمد کو اس میں شامل کیجئے اور پھر دیکھئے کہ کہاں تک خرچ کر سکتے ہیں۔ یہ بہت حیرانگی کی بات ہے کہ اکثر لوگوں کو یہ ہی نہیں پتہ ہوتا کہ ان کے ضروری اخراجات کیا ہیں اور انہوں نے اپنی وراثت میں کتنا پایا یا ان کے مالی اثاثہ جات کتنے ہیں۔ اپنی چادر دیکھ کر پاؤں پھیلائے اور بے جا اور پر آشوب اخراجات سے پرہیز کیجئے اور اپنی مالی حیثیت کے بارے میں اپنے دماغ میں وسیع و عریض تاثر قائم کیجئے۔

نظم و ضبط کے حامل ہو جائیے اب آپ ان مشکلات کی عیار و مکار پندرجوں کو نظر انداز کرنا سیکھ چکے ہوں گے جن کو اکثر اسی شخص نام دیے جاتے ہیں اور جو بار بار آکر ہمارے کانوں میں سرسراہٹ کرتے ہوئے کہتے ہیں یہ نہایت پرکشش و کامیاب چیزیں ہیں ان کے ساتھ رہنا سیکھو۔

چوتھی تجویز جو میں خستہ حال شخصیت کو اپنانے کو کہتا ہوں وہ یہ ہے کہ صاف و شفاف اور بغیر کسی دھول اور دھوئیں کے سوچئے۔ اگر آپ خاموش ہو کر بیٹھ جائیں گے اور صحیح معنوں میں سوچنا اور غور و فکر کا شروع کر دیں گے تو یقیناً آپ ایسے خیال اور جذبے سے سرشار ہو جائیں گے جو کہ آپ کی روح تک کو تڑپاتا اور تھیل کر دے گا۔

مجھے اہم سربراہوں کی کہانیاں (willian Saryon) بھی نہیں بھولی خاص طور پر اس کا وہ مہم جب وہ ایک فوجی صوبہ کی حیثیت سے سخت اور مسلسل جنگ و جدوجہد رہا تھا اور ہر جگہ تقریباً اس کو بھیس سے روچا رہا ہوتا تھا اور ہر جگہ اس کے حوصلہ کو شکست زدہ بھی کیا جاتا تھا۔ اس نے ایک دس اپنے قریبی امیر ترین انگل سے قرضے کی درخواست ڈنٹے کے لئے سوچا۔ اس نے نکل کو نیکی گرام کے درجے پر خزانہ کا اظہار کیا لیکن اس کو وہ پسلی میں صرف تین اعلاظ موصول ہوئے جو کہ کچھ یوں تھے:

”میں اپنے دماغ کا امتحان لوں“

”سربراہ کو اس جواب سے گہرا صدمہ پہنچا اور اس نے اس نظام پر غور و غفلت کرنا شروع کر دیا آہستہ آہستہ اسے سمجھ آیا کہ حقیقتاً اس کے انگل اس کو کیا کہنا چاہ رہے تھے کہ جنہیں قرضے کی ضرورت نہیں ہے۔ اپنے دماغ کے اندر جو کچھ جہاں جنہیں نے جذبے اور خیال سے اس مشکل کا حل مل جائے گا۔“

آخر کار اس سربراہ نے اپنے آپ کو درخشاں مشکل کو ایک چیلنج سمجھتے ہوئے ایک پرمکون جگہ پر بیٹھ گیا اور کہانی کے لئے پناٹ سوچنے لگا۔ کہاں کو لکھا اور بیچ دیا اور کس طرح سے دولت کرتے کرتے دنیا کا مشہور ٹاؤن لگا دیا اور افسانہ نگار بن گیا۔

مائیکل کارڈون (Micheal Cardone) جو کہ ہمارا مجری ہمارے اس نے اپنی دہائی سے زیادہ عمر محنت کرتے ہوئے اور نوکری کرتے ہوئے گزار دی۔ لیکن کبھی بھی اس مشکل ہم سے اس کا حوصلہ کم نہیں کیا۔ ایک دس لے کاٹھ کا ڈاکا جبر دیکھا اور اس میں سے گاڑیوں کے شیشے صاف کرنے والے دائرہ wiper لکھا کرنا شروع کر دیے اور اس کی کیراج میں جا کر مرمت کی اور ان کو بیچنے لگا اس کو یہ کام کرنے میں کسی قسم کی چٹکی بہت کامیاب کیوں نہیں ہو

اور اس نے نئے ہاتھوں سے سستا کیوں بیچنا شروع کر دیا؟

اس لئے کیونکہ وہ ان کو فکس کرنا اور بیچ دینا اور کوئی بھی ایک شخص ہو جانے کے بعد اس کو تارنے کے لئے یا کانٹ چھاٹ کرنے سے نہیں کہتا تھا۔ بے شک ہر ایک بہت کھلیا کام تھا لیکن اس کے لئے بہت ماعزت درجہ رکھتا تھا اور اس نے یہ کام اسی طرح لگن اور جستجو کے ساتھ جاری رکھا اور آج، ٹیکل لکھا ڈیٹا میں ایک بہت بڑی ٹیکری کا مالک ہے جو کہ بہت زیادہ زور و ہول کھاتا ہے اور خود کا نظام کے تحت سامان پہنچاتا اور منگواتا ہے۔ کیوں؟ کیونکہ اس کے پاس ایک سونا جواب اور خواہش موجود تھی وہ اپنے آپ کو اپنا رہا۔ دراصل تصور کرتا تھا اور ایک گھٹیا کام اس کے لئے مستقل کامیابی بن گیا اور اس طرح وہ اس تاریک رستے کے لئے جلتا ثابت ہوئی۔ اور جو خوب رہنما تھا وہ حقیقتاً شرمندہ تعبیر ہو گیا۔

مائیکل کارڈون (Micheal Cardone) غیر معمولی حد تک مذہبی اور روحانی شخص تھا وہ اس کی کمپنی کا ایگزیکٹو دوسرا ہے کاروبار کا غار دغا کے ساتھ شروع کرتے دوس

باتوں سے مانتے تھے کہ اللہ سبحانہ و تعالیٰ اس پر عظیم رہنمائی فرماتا ہے اور اس کی ہی نئی نئی تعلیمات کی روشنی میں تمام فیصلے کرتے اور اس بات پر راسخ ایمان رکھتے تھے۔ مائیکل خود اس بات پر یقین رکھتا تھا کہ ہر کامیاب انسان کی زندگی کا روحانی پہلو بہت مضبوط و روشن ہوتا ہے اور اس کی زندگی کی کہانی نے اس بات کو روز روشن کی طرح عیاں کر دیا۔

میں اور محمد مائیکل کی اس بات سے متفق ہوں کہ کامیاب زندگی کے پیچھے روحانی پہلو موجود ہونا ہے اور سوچ کی تمام تر حدود سے بہت اعلیٰ کام کرتا ہے۔

یہ 1931ء کی بات ہے جب میں ایک نوجوان لڑکا تھا اور میری نئی نئی شادی ہوئی تھی اور میری تنخواہ ایک سال میں چھ ہزار ڈالر تھی جو کہ اس زمانے کی بہت قابل تنخواہ تھی میری تنخواہ سے ایک دفعہ پانچ ہزار ڈالر اور ایک دفعہ چار ہزار ڈالر کاٹ لئے گئے۔ ہمارے پاس کوئی پناہ گاہ نہیں تھی اور یہی مسجد کے علاوہ کوئی اور سہارا تھا کاروباروں میں ٹھپ ہوتا جا رہا تھا ہر کوئی بہت پریشان اور خوفزدہ تھا کوئی بھی ترخہ نہیں لیا جاسکتا تھا اور دوست کے کوئی آثار بھی نظر نہیں آ رہے تھے۔

ایک سال میں صرف چار ہزار ڈالر جو کہ ہمیں میسر تھے اور کچھ نہیں آتا تھا کہ جی کم تنخواہ میں کیسے گزارا ہوگا؟ اور ہمارے پاس صرف میری تنخواہ کے علاوہ کوئی معاشی وسیلہ نہ تھا۔ وراثتی دلوں میں اپنے بھائی کے کالج کے اخراجات بھی برداشت کروا تھا اور میں یہ بھی جانتا تھا کہ مجھے ان سب حالات پر اعتماد کرنا پڑے گا۔ حالات بد سے بدتر بن رہے تھے۔ مجھے دھڑکنے لگی تھیں کہ اب جو ڈالنے سے سخت کوفت تھی لیکن ایک رست میں نے اس سے کہہ کر "ہم آج کل بدترین حالات کا شکار ہیں ہم اس وعدہ عمل نہیں کر سکتے اب ہمیں کیا کرنا چاہیے؟" اور اس کے جواب نے مجھے حقیقتاً حیران کیا اس نے نہایت جمل سے کہا "ہم کو دوبارہ شروع کر دیتے ہیں"

میں نے کہا کہ یہ ناممکن ہے۔ لیکن مجھے وہ خیالات نے مجھے اور زیادہ حیران کر دیا۔ "ہمیں یہ ناممکن نہیں بلکہ ضروری ہے" تم جانتے ہو قرآن پاک اس لوگوں کے ساتھ کیا وعدہ کرتا ہے جو کہ ہر ماں، بیٹی، مال و جاندار اس سے اللہ کی راہ میں قربان کر دیتے ہیں۔ پھر اس نے مجھے چند منبری اصول پڑھ کر سنائے۔

"تم اپنے صدقات و خیرات اس گھٹی میں لے کر آؤ اور مجھ پر اب دہشت کرو سہانوں کے خدا نے کہا کہ اگر تمہارے لئے جنت کے دروازے کھولوں اور تم پر اپنی

نعمتیں نازل کروں تو تمہارے پاس اس کو حاصل کرنے کے لئے جگہ کم پڑ جائے گی۔" مجھے نے کہا کہ حقیقت ہم یہ ہی کر رہے تھے۔ کیونکہ قرآن پاک میں اس بات کا بڑا اظہار کیا گیا ہے کہ گرم سروسوں کے تعزیرات کو بھی اپنا رشتہ منقطع کر کے اس پر چلنے لگ جاتے ہو تب کچھ بھی مانگس نہیں رہے گا۔ مجھے ہدایت کی کہ میں اللہ تعالیٰ کے بھروسے پر خزانے پر اعتماد کرنا چاہئے۔ اور اس اسکو کوڑا لگانا نہیں چاہئے۔

اور مجھ بالکل ٹھیک کہہ رہی تھی اور ہم ان تمام خطرات اور خدشات سے حقیقتاً باہر نکل آئے جب ہم نے ایسا سوچنا شروع کیا۔ بے شک ہمارے پاس کافی زیادہ دولت تھی لیکن ہمارے اخراجات کے لئے وہ کافی تھی۔ اس کے علاوہ ہمارے رکاوٹ ادا کرنے کے قدم سے میرے تمام خوف و دوسوسوں کو سکون و اطمینان عطا کیا اور میرے دماغ کو سوچنے سمجھنے کی صلاحیت عطا کی جو کہ پہلے مفقود ہو گئی تھی۔ میں نے ملند اور وسیع سوچنا شروع کر دیا اور پھر میں نے جانا کہ میرے اندر ایک چھپا ہوا تر موجود ہے۔ یعنی عوامی خطابت اور پھر میں نے اس پر توجہ مرکوز کر کے کی خدمت میں۔ میں نے اپنے آپ کو ہر شعبے میں منوا کر شروع کیا جہاں پر میں سمجھتا تھا کہ میری ضرورت ہے۔ میں نے دیہاتی، شہری اور ہر جگہ سے گئے خواہ ہر جگہ میں جا کر اپنا آپ منوانے کی کوششیں کی۔ میں اوقات مجھے پانچ دس ڈالرز ملتے تھے لیکن اکثر اوقات مجھے پچیس کی پچیس کوڑی کے ٹرے مل جاتے۔ لیکن اس چیز نے بھی میری بہت مدد کی۔ میں نے جب ایک جیسے میں سے پچیس (25) ڈالرز دوسو کیے تو کچھ دن میرے جذبات کی حالت خیر سے مالا مال تھی۔ پھر ایک دسویں ہوا کہ کسی قریشی صنعت افسانہ نے میرے تقریر سننے کے بعد مجھے ریلوے میں خطاب کرنے کی آفر دی۔ ایک وعدہ پھر یہ ایک بڑا کام تھا جس کے بعد کچھ موصول ہونے لگا تھا لیکن میری مقبولیت میں اضافہ ہوتا چلا گیا۔ اسی طرح ایک تقریر دوسری تقریر کے لئے میز می ثابت ہوئی اور رفتہ رفتہ ہم ترقی کی حدود کو چھوئے گئے۔

اس لئے اگر آپ معاشی مشکلات سے دوچار ہیں تو ان کا صرف ہمت و حوصلے اور عقلمندی سے سامنا نہ کریں، پر جوش عقادت اور دوسروں پر دھم کے جذبہ سے سرشار ہو کر اسے نبھانا نہ ہونے کی کوشش کریں۔

یہاں میں آپ کو دو بار یاد کروانا چاہوں کہ وہ کونسے اقدامات ہیں جن کو ہمیں معاشی مشکلات کے عہد میں چنا مشعل راہ ماننا چاہئے۔

1 خولز دہ مت ہوں

خوب۔ صرف آپ کو اپناج کر دے گا بلکہ آپ کو اپنی سوجھ بھج بھی دے گا۔ اگر وہ شروع ہو جائے گی۔ کیونکہ خوف زدہ لوگ اکثر غلطی اور غلطی کی جہتوں سے مبرا ہوتے ہیں۔ اس لئے پرسکون منتقلی اور پرامید شخصیت بننے کی کوشش کیجئے۔

2 ترتیب میں آکر زندگی گزارے:

ان تمام اجازت بات کو کھلے لہجے جو کہ آپ نکالتے ہیں اور جو آپ حرج کرتے ہیں۔ اگر آپ کی اجازت بات آپ کی آمدنی سے بڑھ جاتے ہیں تو اس میں پر آسائش سوچات کو خارج کر دیجئے تاکہ آپ کا بجٹ متوازن ہو جائے۔ یہ صرف آخری۔ یہ ہے جس کی بدولت ہم اپنے اخراجات کو اپنے قیام میں لاسکتے ہیں۔

3 نظم و ضبط کا مظاہرہ کیجئے۔

بروقت کچھ نہ کچھ خریدے کی تم کو بیماری کو ختم کر دیجئے۔ ہم قرضہ جات اور دہاندہ اقسام ادا کر دیجئے یہاں تک کہ آپ ہر طرح کے قرضے سے فارغ نہ ہو جائیں۔

4 سوچئے

اپنے دماغ کے اندر جھانکیے اور آمدنی کے جدید ذرائع اور خیالات کو حقیقت کا شرف بخشیئے۔ معاشی مشکلات ختم کی جا سکتی ہیں اگر ان کی باگ دوڑ اپنی حدود عقلانی صلاحیتوں کے ہاتھ میں سمجھائی جائے۔

5 آخری حد تک کوشش کیجئے۔

ہر کام کو اپنی سوجھ بھج اور عقل کے آخری حدود تک سرانجام دینا ایسا ہی ہے جیسے لامحدود مدی میں سے کچھ حاصل کر لینا جو کہ دین کے ہر کونے سے ہو کر گزرتی ہو۔ روک دینا اس کا بہترین طریقہ ہے کیونکہ اللہ تعالیٰ نے ہر کام کو اچھے نتیجے سے دوچار کرنے کا وعدہ کیا ہے اور اس کے کئے گئے وعدے کبھی جھوٹے نہیں ہوتے۔ جیسے قرآن پاک میں ارشاد ہے۔

بیشک وہ (اللہ تعالیٰ) اپنے وعدے کے خلاف نہیں کرتا۔

6 اپنے آپ تمام قرضوں سے عاری محسوس کیجئے:

تصور کیجئے کہ جب آپ مہینے کا آخری قرضہ ادا کریں گے تو آپ اپنے آپ کو کس قدر خوش حال پراس اور فارغ محسوس کریں گے۔ اس نظریے کو تب تک اپنے شعور میں عی رکھئے جب تک یہ آپ کے اشعار کا حصہ نہ بن جائے۔ اور پھر یہ ہمیشہ کے لئے آپ کی طاعت بن جائیگا کیونکہ لامشوری اعمال آپ کی عادات کے عکاس ہوتے ہیں۔

پریشانیوں کا علاج کیسے کیا جائے

میں ایک ایسے سلازمین کو جانتا ہوں جس کی زندگی دائمی ناکامی کا نمود نظر آتا تھا وہ اس حالت سے تنگ آ گیا تھا کیونکہ نہ تو اس کی جیب میں روپیہ تھا اور نہ جذبات میں تازگی تھی اس سے ہر طرح کی پریسیل کرنے کی کوشش کی کبھی وہ کچھ بچنا شروع کر دیتا کبھی کچھ بیسی ایک موسم میں اس نے پیسٹ کے ڈپے فروخت کرنے شروع کر دیئے تو دوسرے میں کاسٹیکس اور اسی طرح یہ سلسلہ چلتا رہا۔ اور کوئی بھی کاروبار کامیابی کا راستہ نہ لکھ سکا اور ناکامی کے قتل اس کے دماغ اور اشعار میں پختہ ہونا شروع ہو گئے۔

پھر ایک دن اس کو کسی سے خیار کا ایک لکڑ پٹیش کہ جس پر کچھ سنہری ہاتھ خیر تھیں جو کہ بھر یوں تھیں ا

”میں اس بات پر عقیدہ رکھتا ہوں کہ میری اللہ سبحان و تعالیٰ کی طرف سے راہنمائی اور مدد کی جائیگی۔“

میں اس بات پر عقیدہ رکھتا ہوں کہ میں ہمیشہ کسی بھی راہ پر سیدھا اور پر ہدایت قدم اٹھاؤں گا۔ میرا اس بات پر داغ ایمان ہے کہ اللہ سبحان و تعالیٰ کھل تارکی میں بھی میرے لئے کوئی نہ کوئی راستہ بنا دے گا۔ (انشاء اللہ)

صرف تین ارشدہ تحریریں جن میں کچھ بھی مشکل مانتی تھی نہیں ہے۔ بیشک اس میں بارہا ایک ہی غلط کو دہرایا گیا ہے۔ اس کو روکنا۔ نجف جذبات کے حامل سلازمین نے اپنے آپ سے ہر صبح جب وہ بیدار ہوتا اور ہر رات جب وہ سونے کے لئے میسر کارخ کرتا یہ الفاظ کہا شروع

کر رہے۔ رفتہ رفتہ یہ الفاظ اس کے لاشعور میں رائج ہونا شروع ہو گئے اور وہ شخص ایک رشد شدہ شہر میں سے اظہار ہو گیا۔

اس کے بعد وہ اس بات سے کبھی بھی نہیں ہچکچایا اور وہ فی مشرق منہ ہوا کہ وہ کیا سمجھتا جا رہا ہے۔ اس خاموشی اور دس پندرہ بات کے سمجھنے ہوئے اس نے اللہ تعالیٰ سے سوال کیا کہ میرے لئے سیدھا راستہ کیا ہے جو اللہ تعالیٰ نے اس کے عمل کے ذریعے جواب دیا "مقیدہ ایمان" بعد میں اسی دوران وہ اللہ تعالیٰ کا مہابت شکر گزار ہو گیا کہ اللہ تعالیٰ نے اس (سلازمین) کو صحیح وقت پر صحیح راستہ دکھا دیا۔

بہت جلد ہی اس سلازمین کے اپنے بارے میں خیالات اور مافیٰ اعدا میں تبدیل ہونا شروع ہو گئے۔ اب اس کے دماغ میں ذاتی شخص اور کامیابی کا سطر غالب اور نمایاں ہو چکا تھا کیونکہ اب اس کے شعور اور لاشعور سے اس عقیدے کو اپنے اندر جذب کرنا شروع کر دیا تھا کہ اللہ تعالیٰ جیسی عظیم اور طاقتور ہستی کی موجودگی کی وجہ سے وہ کبھی بھی کسی قسم پر ناکام نہیں ہو سکتا۔ وہ اپنے دیہات کا کامیاب ترین سلازمین بن گیا اور یہ صرف ان تین تحریریں کا شرف تھا اور ہر تحریر سے پہلے والا ایک نقطہ "میرا ایمان ہے میرا عقیدہ ہے" بہت پتا ٹھہرے۔

لیکن اس ساری ناکامی کی ایک وجہ پنے بارے میں "ظلمت کا" ہیں اور اس کا نام عموماً پریشانی سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ جب ہم پریشان ہوتے ہیں تو ہم اپنی طرف سے سب اقدامات درست، غور سے ہوتے ہیں لیکن ہمیشہ غلط سمت کی طرف درست اقدامات اٹھاتے ہیں۔ جب ہم اپنی صحت اپنے بچوں یا اپنی نوکری یا اپنے مستقبل کے بارے میں پریشان ہوتے ہیں تو ہم اپنے اس حد ثبات اور پریشانیوں کو اپنے خیالات کے رنگ میں خیالی حقائق کی ہوا سے رہے ہوتے ہیں اور گریہ ہمارے دماغی خیالات پر غالب آ جاتے ہیں تو یہ ہمارے اعمال کو متاثر کرتے ہیں۔

یقیناً ایسا ہوتا ہے وہ (سلازمین) اپنے آپ کو ناکام محسوس کر رہا تھا بلا خرد ناکام ہوتا۔ کیا آپ ایسے لوگوں کو نہیں جانتے جن کے ساتھ اکثر یوں ہوتا ہے کسی وہ ہر وقت ناکامی اور تباہی کی آمد کا ذکر کرتے رہتے ہیں اور بلا خرد ہستی سے وہ ناکام اور تباہ ہو جاتے ہیں۔ میں ایسے کئی لوگوں کو جانتا ہوں۔

لیکن اس کو چھوڑیں اور حقیقت پسند ہو جائیں۔ کوئی بھی جڑ ایسے خیالات رکھتا ہے کہ جو کچھ اب ہوتا ہے اور جو ہونے والا ہے یہ سب کچھ طمانیت بخش اور پرسکون ہے تو وہ پایاں کار

ایسا ہوتا ہے۔ اصل رے گا۔ چھوٹی چھوٹی پریشانیوں اچھی چیز ہو سکتی ہیں لیکن ترکوں محض نئے ساتھ بنادہائی رشتہ جوڑتا ہے تو یہ مہلک بھی ہو سکتی ہیں ہر وقت مایوس اور پس ماندہ خیالات کو وہی خیالات کا حصہ بنالینا نہایت مہلک اور سرداروگی مرض ہے جو کہ خطرناک ہو سکتا ہے۔

جب کبھی آپ کی پریشانی واقعی خطرناک ہو جاتی ہے تو کیا آپ کے دماغ کو اپنے عقیدے میں پھنسنے میں یعنی سوچنے اور سمجھنے کی صلاحیت مفقود ہو جاتی ہے اور دماغ کی تمام عقلی سوچیں اپنے نقوش مٹانا شروع کر دیتی ہیں۔

اس سے نجات حاصل کرنے کا پہلا طریقہ یہ ہے کہ آپ کو ہمیشہ یہ سوچنا چاہئے کہ آپ یہ سب کر سکتے ہیں اپنے آپ کو ہر پریشانی سے عاری تصور کیجئے اور پھر یہ عقیدہ مضبوط کر لیجئے کہ یہ تصور حقیقت سے اور آرا یہ کرنا ممکن نہیں ہے تو پھر جیسا سمجھئے کہ میرے عادات حقیقت کا رادہ دہار سکتے ہیں۔ پریشانی ایک عادت ہے اور یہ اپنے نقوش آپ کے دماغ میں رس کر رہی ہے کیونکہ آپ اس کو اپنے لاشعور میں حکم مہیا کرتے ہیں اور پھر اسکو اپنے گھبراہٹ خیالات کی شہ فرہم کرتے ہیں اور ہر وہ چیز جس کو آپ اپنی "دست" بنا سکتے ہیں وہ چیز آپ کا چچا بھی چھوڑ سکتی ہے۔



9

پریشانی اور تشویش کا مداوا

تعارف

- پریشانی اور خوف کا عمل حل دہانی ہیں
- پریشانی پر کامن سنس سے عمل کیجئے
- کل کیا ہوگا کے خوف کو دور بھیگا دیئے
- ایسا خوف کو ختم کر دیتا ہے
- لوگوں سے خوف زدہ مت ہوں

تعارف

اگر آپ بے یقینی اور خوف سے پریشان ہیں یہ کتابچہ پڑھنے سے آپ کو لازماً کچھ مخصوص فوائد حاصل ہوں گے۔

پہلا یہ کہ بات کو آپ پر طرہ کرے گا کہ بے یقینی اور خوف سے چھٹکارا پایا جا سکتا ہے۔ آپ کو اس بے یقینی اور خوف سے پریشان ہونے کی چنداں کوئی ضرورت نہیں۔ آپ اپنے آپ کو اس خوف و ہراس سے آزاد کروا سکتے ہیں۔

دوسرا: یہ کتابچہ اپنی ذات کے اندر آپ کی بہتر رہنمائی کرے گا اور یہ جاننے میں مدد دے گا کہ آپ اس خوف میں کیوں جکڑا ہیں۔ پرانے اپنی ذات کا اندازہ آپ کو آزاد کروانے کے لئے لازمی ہے۔

تیسرا: یہ کتابچہ آپ کو اس خوف سے آزاد کروادے گا کہ آپ کے پیاروں کو کچھ نہ کچھ ہو جائے گا۔ یہ ایک حیران کن طریقہ کی رہنمائی فراہم کرتا ہے جس کے ذریعے آپ اپنے پیاروں کو اللہ سبحان و تعالیٰ کی حفاظت میں دے دیتے ہیں جو سب سے بڑا معاملہ ہے چنانچہ صرف انہیں ہی یہ یقین ملے گا۔

چوتھا: یہ کتابچہ آپ کو دائمی سکون حاصل کرنے میں مدد دے گا یہ آپ کے احساں و غفلت میں گہرا اثر ہے۔ وہ غم و اندوہ کے تاریک سائے سے چھٹکارے میں آپ کی مدد کرے گا یہ آنے والے دنوں میں آپ کی بھلائی کی یقین دہانی کدائے گا۔

پانچواں: یہ آپ کو بتاتا ہے کہ کیسے اللہ سبحان و تعالیٰ کی ذات پر عمل و عمل و پیرا کیا جا سکتا ہے اور یہ اللہ تعالیٰ کا مطلق ہستی کی موجودگی کو ہر وقت اپنے پاس محسوس کیا جا سکتا ہے اور یہی بات کو بھی طور پر محسوس کیا جا سکتا ہے کہ آپ ہر وقت اس کی بے پایاں رحمت اور ہمدردی

قابل عمل لائحہ عمل

جب آپ خوف اور پریشانی سے برسرِ پیکار ہوں تو مندرجہ ذیل لائحہ عمل اپنائیں۔ اطمینان سے بیٹھ جائیں اور اپنے آپ سے پوچھیں "میں محسوس کرے میں کتنی غلطی ہے؟" میرے پریشان ہونے سے مسئلہ کتنا حل ہوگا؟ کیا میری پریشانی حالتِ صحت کو متاثر کر سکتی ہے؟ جتنا زیادہ آپ کامن سنس کا استعمال کریں گے اور مصدّتِ حال کا ٹھنڈے دماغ سے مشغول رہیں گے۔ ساتھ تجربہ کریں گے اتنے ہی زیادہ آپ خود ساتھ پیدا کئے ہوئے جذبات کی شدت میں کمی لائیں گے اس طرح پریشانی کا حجم کم ہو جائے گا۔

مثال کے طور پر آپ اپنے کسی پیارے کے حلق پریشان ہیں۔ اس موقع پر اپنی ذہانت، عقل اور دلیل کا سہارا لیں۔ ہر شخص حادثہ ہے کہ اس دنیا میں حادثہ ایک اہم عنصر ہے لیکن حادثہ ہر ایک کے ساتھ پیش نہیں آتا۔ آپ اپنے پیارے کو اللہ کی تحویل میں دے دیں وہ خود اس کی حفاظت کرے گا۔ مثبت گمانِ سچ پیدا کرنا ہے۔ ایک در قانونِ فطرت ہے کہ خیرات اپنے ہی طرح کے سچ پیدا کرتے ہیں اگر ایک شخص مسلسل برے اور منفی خیالات کو دماغ میں جکڑ دیتا ہے تو کمالِ وہ کسی نہ کسی حادثہ یا بد قسمتی کا موجب بنیں گے برعکس اس کے اگر آپ اپنے آپ کو اور اپنے پیاروں کو یقین اور تحفظ کے خیالات سے گھیر لیں گے اور ایسے تمام خیالات کو تبدیلی خیالات کہا جاسکتا ہے۔ تو آپ اپنے آپ کو اور اپنے پیاروں کو دنیا کی مطلوب ترین بنیاد میں داخل کر لیں گے۔

پریشان کن خیالات مٹانے کی طرح جیسا یہ ناخوشگوار نتائج پیدا کرتے ہیں۔ لیکن یقین اور عطاء اس سے بھی طاقتور مٹانے کی ہے۔ ایک ایسا مٹانے کا عمل اپنی طرف غیر معمولی نعمتیں و برکتیں عطا کرتا ہے۔

"کل کی ہوگا" کے خوف کو دور بھگائیے

ہنگواری کی ایک جاہل اور کمبیر ترین عمل کیا ہوگا؟ کا خوف ہے۔ اس طرح خوف آپ کا دماغ مسلسل دباؤ و ذرا ہی تشویش میں گرفت کر دیتا ہے کہ کوئی حادثہ پریشانی سمیت اس کو ہراساں کرے گا۔ یہ کوئی حادثہ نہیں ہے بلکہ اس مسلسل پریشانی کے ساتھ جینا کہ بڑے واقعے کی تکرار پر ملک

ری ہے۔ ایک غلطی ایسی حالت پیدا کر سکتی ہے۔ یہ نیران کن بات ہے کہ کتنے ہی لوگ ایسے برے حالات کا تصور کر کے اپنی زندگیوں کو اجیران بنا ڈالتے ہیں جو کبھی واقعہ ہی نہیں ہوئے۔

اس کی وضاحت ایک نوجوان آدمی کی مثال سے ہوتی ہے جو اپنے لڑکپن سے ہی اس عمارت میں جلائے کہ کچھ نہ کچھ برا ہونے والا ہے۔ یہ خوب ہر وقت اس کے دماغ پر مسلط رہتا ہے۔ بعض اوقات پوری شدت کے ساتھ اور بعض اوقات کچھ تخفیف کے ساتھ۔ مگر وہ کبھی بھی اس خوف سے کھل آ کر نہیں ہوتا۔

واضح طور پر انسانی ذہن میں اس خوف کے موجود ہونے کی کچھ حتمی وجوہات ہوتی ہیں۔ مثلاً اس کہانی میں اس نوجوان کے دماغ میں غیر محفوظ ہونے کا یہ احساس اس کے والدین کی تربیت کی وجہ سے پیدا ہوا۔ بچپن میں اس لوگوں کے پاس کبھی بھی اتنی رقم نہیں تھی کہ وہ اپنے دل و دماغ میں اس کے گھر والے کبھی بھی اس بات پر یقین نہیں کر سکتے تھے کہ اگلی کھانے کا کتنا نہیں ہے جسے جسے معاشی حالت بہتر ہوئی دوسرے تحفظات نے اپنی جگہ بنائی۔ ایک تحفظ اس کی ماں کی صحت کے متعلق تھا وہ ہمیشہ اپنی بلڈ پریشر کے عارضے میں مبتلا رہتی اور یہ لڑکا ہر وقت اس خیال سے خوف میں رہتا کہ کہیں اس کی ماں کو کچھ ہونہ جائے۔

اور ماں مسلسل اس احساس کے ساتھ زندہ رہتی کہ کہیں اس کے دماغ کی شریان نہ پھٹ جائے اور وہ اپنے لڑکے کو مسلسل خرد کر کرتی رہتی کہ اسے کسی ناگہانی حادثے کے لئے اپنے آپ کو تیار رکھنا چاہئے۔ چنانچہ سالوں تک وہ اس خوف میں مبتلا رہا جس کی وجہ سے باہر ہوتا ہے بری خبر سننے کا دماغ کا کارہ جتنا خوشیوں کی بیل بھتی اس کے دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی کہ اب کچھ برا ہونے والا ہے۔

اسی طرح باپ نے بھی اپنے خوف اس احساس لڑکے کے سر پر لا دئے تھے۔ وہ اپنے سخی و خور و خیالات اپنے لڑکے میں اٹھ بٹھاتا۔ وہ اس کی جانب کے متعلق فکر مند رہتا۔ اسی طرح کے خیالات سن کر اور سوچ سوچ کر وہ لڑکا بھی لاکھالہ ان نہ ہونے والے حادثات کے خوف کا شکار ہو چکا تھا اور وہ اس پریشان کن خیالات کے ساتھ زندگی کا ایک ایک لمحہ گزار رہا تھا۔

یقین کی قوت

پھر اس نوجوان لڑکے کی خوش قسمتی کہ اس کی شادی ایک صاف دماغ رکھنے والی عورت

ایمان خوف کو ختم کر دیتا ہے

ایئر لائن ہوشن جنکی میگزین میں اپنے طیارے کی طرف جاتے ہوئے یہ احساس ہی نہیں تھا کہ کچھ ہی لمحوں بعد وہ اپنی زندگی کے سب سے بڑے حادثے کا سامنا کرے گی۔ فلیک آف سے کچھ وقت بعد جنکی اپنے آپ کو موت کے درمقابل دیکھ رہی تھی۔ بظاہر اپنی زندگی کے ان آخری لمحات میں جنکی کو ایک حیرت انگیز بصیرت حاصل ہوئی کہ ایمان خوف کو ختم کر سکتا ہے۔

”فلیک آف سے گیارہ منٹ بعد“ اس میگزین میں ”ہمارا دلکش بڑا اور چمکیلا طیارہ ناک کی سیدھ میں زمین کی جانب غوطہ لگا رہا تھا۔ 249,000 پاؤنڈ وزنی طیارہ ہوا میں ڈمگیا ہوا تھا۔ ہم 19,000 فٹ بلندی تک پہنچ چکے تھے اور چالیس سیکنڈ بعد ہمارا کپٹن ہمیں 5000 فٹ بلندی پر لے آیا اور اگر اسی رفتار سے طیارہ غوطہ لگتا رہتا تو اگلے آٹھ سیکنڈ بعد ہمارا طیارہ تباہ ہو جاتا۔“

جیسے ہی طیارہ نے غوطہ لگایا۔ انجن نمبر تین پر وہ سے علیحدہ ہو کر زمین پر گر چکا تھا۔ انجن نمبر چار بھی چند لمحوں کے ساتھ طیارے کے ساتھ لٹکا ہوا تھا۔ طیارے کا زیادہ تر ہائیڈرولک فلویڈ ضائع ہو چکا تھا اور برقی توانائی بھی ختم ہو رہی تھی۔ لیکن ہمارے کپٹن نے ایمر جنسی لینڈ میں طیارے کے ایسے لینڈ کروایا جیسے کوئی ایک لوز انیڈر بچے سے برتاؤ کر رہا ہو اگر ملے پانچے ایک لائن میں پڑے ہوتے تو انہیں بھی کچھ نہ ہوتا۔ یہ میری زندگی کا سب سے بڑا معجزہ تھا۔

جنکی میگزین نے ان چالیس سیکنڈوں میں دماغ میں آنے والے خیالات بتائے جب جہاز زمین کی طرف غوطہ کھا رہا تھا۔ ”جب ہم نے طیارے میں جھکے محسوس کیے تو میں اپنی سیٹ سے اچھل کر طیارے کی دم میں پہنچ گئی۔ لیکن میں اپنا توازن قائم نہ کر سکی میں نے ایک سیٹ کو زور سے پکڑ لیا پہلے پہل تو میں یہ یقین نہ کر سکی کہ سب کچھ میرے ساتھ ہو رہا ہے۔ ہمارے پائلٹ کمال مہارت رکھتے تھے۔ مجھے یقین تھا کہ وہ ہمیں اس حادثے سے بچالیں گے۔“

”لیکن یہ ایک تلخ حقیقت تھی کہ ہم تیزی سے زمین کی جانب بڑھ رہے تھے۔ میں نے اپنی چاری آئی کے متعلق سوچا جو ہر رات میرے لیے دعا کیا کرتی تھی۔ میں نے یہ سوچا کہ میں

خاتون سے ہو گئی۔ اس نے کبھی نہیں دیکھا کہ اس کی بیوی پریشان ہو یا کسی خوف میں مبتلا ہو۔ اس کی شخصیت میں مکمل اطمینان تھا اور اس کی وجہ یہ تھی کہ اس کے پاس ایک سادہ اور قابو میں رکھنے والا عقیدہ تھا کہ اللہ اس کی رہنمائی کرتا ہے اور اسے اپنی پناہ میں رکھتا ہے۔

آہستہ آہستہ چند سالوں بعد بیوی کا یقین اس کے شوہر کی شخصی تعمیر پر اثر انداز ہونے لگا۔ اس نوجوان لڑکے نے امید کی ایک کرن پھوٹی ہوئی دیکھی اور شاید یہی امید اس لڑکے کو سالہا سال کے خوف سے آزاد کر دے سکے۔ اور ایسا ہی ہوا بعد میں اس لڑکے نے مذہب کا مطالعہ شروع کر دیا اور اس کا اللہ پر یقین پختہ ہوتا چلا گیا اور آخر کار اس نے اس سادہ سی بات پر عبور حاصل کر لیا کہ خوف سے چھٹکارا پایا جاسکتا ہے اللہ سبحان و تعالیٰ کی رحمت بے پایاں رحمت اور رہنمائی پر پختہ یقین رکھتے ہوئے۔

خوف سے نجات پانے اور اس کے چنگل سے آزاد ہونے کے لئے چاراً زمرہ طریقے بیان کئے گئے ہیں۔

1۔ اپنے آپ کو خدائے برتر کی ذات کے حوالے کر دو۔ پریشانی دماغ کو پکڑ کر رکھ دیتی ہے اور اس کی قید سے آزاد ہونے کے لیے مسلسل اپنے دماغ میں یہ سوچ رائج کیجئے کہ آپ اپنے مسائل اللہ کو سونپ سکتے ہیں۔ مسلسل یعنی کوشش سے اپنے آپ کو اس پریشانی کی پکڑ سے آزاد کروائیے۔ اپنے ذہن کو حکم دیں کہ وہ آپ کے دماغ کو ان پریشان خیالات سے آزاد کر دے دوسرے الفاظ میں اپنے ذات کو اللہ کی حفاظت میں دے دیں۔

2۔ اپنے آپ کو اس عظیم حقیقت کی یاد دہانی کرائیں اور اس بات پر مستحکم یقین رکھیں ”اللہ مجھ سے محبت کرتا ہے اور مجھے اور میرے پیاروں کو اپنی حفاظت میں لیے ہوئے ہے اور وہ ہم سب کا خیال رکھے گا“

3۔ اپنے خوف اور پریشانیاں اللہ کو سونپنے کے بعد آپ اپنے آپ کو یقین دلائیں کہ آپ اللہ کے حفظ و امان میں ہیں اور دوسرہ کی زندگی میں امتداد کے ساتھ کام کریں۔

4۔ ہر روز صبح شام اللہ کا شکر ادا کریں اور اس کی بڑائی بیان کریں ان چیزوں پر یقین رکھیں جن کے لیے آپ اللہ کی شکرگزاری کر رہے ہیں۔

درج بالا طریقوں کی روزانہ مشق سے آپ اپنے ذہن کی تربیت کر لیں گے اور اس طرح مسلسل پریشان کر دینے والے خوف سے گھبراہٹیں گے نہیں کہ کل کیا ہوگا؟

اللہ پر کتنا یقین رکھتی ہوں۔ میں نے اپنے اندر مثبت سوچ کی طاقت کو جمع کیا میں اپنی زندگی سے بہت خوش تھی مجھے اپنے مذہب پر فخر تھا۔ میں نے اللہ کو بتایا کہ ابھی مجھے بہت سے کام کرنے ہیں میں نے کہا "اے میرے مالک ابھی تو میں نے اپنی شادی اور ایک خاندان کی خوشیاں بھی نہیں دیکھیں"

"لیکن ہم ابھی بھی زمین کی طرف تیزی سے بڑھ رہے تھے اور میں نے نہ چاہتے ہوئے اللہ سے چند لمحوں کے لئے ٹھٹھکی بند کر دی۔ میں نے تسلیم کر لیا کہ زمین سے ٹکراؤ کے بعد ہمارے ٹکڑے ٹکڑے ہو جائیں گے میں نے اپنی ایک چھوٹی سے گزارش اللہ کے حوالے کر دی "اے اللہ! اگر اسی طرح تم نے میری موت لکھی ہے تو مجھے قبول ہے" پھر اچانک طیارہ سنبھل گیا۔ جبکی اپنی حیات پر مشکل سے یقین کر سکی۔ "لیکن یہ حقیقی تھا ہمارا طیارہ آرام سے زمین پر روڑ رہا تھا۔" بعد میں اس نے مجھے بتایا "میں نے اس ہولناک تجربے سے یہ سیکھا کہ روزمرہ مثبت خیالات اور درست طریقے سے زندگی گزارنے سے آپ اپنے ذہن کو سدھار لیتے ہیں آپ ایک اندرونی ماحول پیدا کر لیتے ہیں جو آپ کو زندگی کے مشکل سے مشکل ترین حالات سے بے آسانی نکال دیتا ہے۔"

ایمان اور مثبت سوچ کے ذریعے اللہ کے حضور دعا کے ذریعے اور اس سے ہدایت کی جستجو کے ذریعے جبکی میٹرز نے خوف کے خلاف مزاحمت پیدا کر لی تھی اسی طرح زندگی کے ہولناک تجربے میں بھی خوف اسے چھوٹک نہ سکا۔ خوف کے مقابلے میں ایمان پیدا کرنا خوف اور پریشانی پر قابو پانے کا بنیادی طریقہ ہے۔ ایمان خوف کو ختم کر دیتا ہے۔

ایک رات سول وار کے دوران جنرل سنون وال جینسن اپنے جرنیلوں کے ساتھ ایک کانفرنس میں تھا وہ شیڈ دو بیلی میں ایک بڑے سر کے کی منصوبہ بندی کر رہا تھا۔ حکمت عملی کے حوالے سے یہ ایک شاندار منصوبہ تھا۔ خطرات سے زیادہ شے لیکن کامیابی کے امکانات بھی ساتھ ہی تھے۔ صرف ایک جینسن ہی ایسا منصوبہ بنا کر اسے جامہ پہنا سکا تھا۔ کانفرنس کے اختتام پر ایک جنرل اٹھا اور اس نے کہا "لیکن جنرل جینسن مجھے ڈر ہے کہ کہیں ہم منصوبے میں ناکام نہ ہو جائیں۔"

جینسن اٹھا اس نے اس جنرل کے کندھوں پر ہاتھ رکھا اور کہا "کبھی بھی اپنے خوف سے مشورہ مت لو جنرل"

جینسن وہ آدمی تھا جس نے خوف سے مشورہ لینے کی بجائے ایمان سے مشورہ لیا اور ایمان نے خوف کو ختم کر دیا۔

قابل عمل پروگرام

ایمان کے سہارے خوف کو ختم کرنے میں سب سے پہلی چیز اعتماد کے ساتھ یہ کہنا ہے "میں اب حریہ خوف اور پریشانی سے تحریک حاصل کرنا نہیں چاہتا۔ میں اپنے ذہن کو خوف اور پریشانی سے آزاد کروانا چاہتا ہوں اور ان کو اپنے آپ پر عادی نہیں دیکھنا چاہتا۔ میں فیصلہ کرتا ہوں۔ میں تہیہ کرتا ہوں۔ اور اب میں ایسا کروں گا۔ خوف اور پریشانی اب میرے قابو میں ہیں بلکہ ختم ہو چکے ہیں اور یہ کہ میں ایمان رکھنے والا آدمی بن گیا ہوں۔"

واقعی ایسا کہہ دینے سے خوف ختم نہیں ہوگا۔ تاہم یہ اس صورت میں دور ہوگا جب آپ دل کی گہرائی سے "کچے یقین کے ساتھ یہ مانیں گے اور کہیں گے اور روز بروز اس کی مشق کریں گے۔"

دوسرا قدم: ایک منٹ پر اپنے تمام خوف ترتیب وار لکھ لیں اپنے سب سے بڑے خوف کا تعین کریں اور خصوصاً اس خوف پر عمل کرنے کا فیصلہ کریں۔ میں یہ طریقہ اس لیے بتاتا ہوں کہ اگر آپ ایک ساتھ تمام تر خوفوں سے لڑنے کی کوشش کریں گے تو آپ اپنے آپ کو کمزور پائیں گے ایک ایک کر کے اپنے خوف ختم کریں اور آہستہ آہستہ آپ اپنے اندر توانائی ابھرتے دیکھیں گے۔

ایک تیسرا طریقہ یہ ہے جسے میں روحانی کرٹس پروگرام یا تیزی سے ایمان بڑھانے کا طریقہ کہتا ہوں۔ حقیقی طور پر ایمان کا حصول ایک لمبے روحانی عمل کا نتیجہ ہے۔ لیکن چونکہ ہم خوف سے بچنے کے عملی مسئلے سے دوچار ہیں اور ہم اس کا مقابلہ کرنے کے لیے کافی ایمان نہیں رکھتے تو یکدم ایمان پیدا کرنے کی ایکلی صورت ہی بچھڑ رہ جاتی ہے۔

ایسا کرنے کے لئے "میں تجویز کرتا ہوں ایمان کا بڑا انجکشن" اپنے ذہن میں لگائیں اپنے مشورہ کو ایمان سے بھرنے کے لئے ایسا پورے جوش و جذبہ کے ساتھ کریں۔ ایسے کردار اور ان کے واقعات کا مذہبی کتابوں میں مطالعہ کریں جو ایمان سے بھرپور تھے۔ ان کو یاد کریں۔ ان کو جب تک کہ آپ ان پر پوری وسوسہ حاصل نہ کر لیں اور جب تک یہ آپ کی سوچوں پر

جادی نہ ہو جائیں۔

ایسا ہی ایک حوالہ یہ لائن ہے "میں نے اپنے اللہ کو تلاش کیا" اس کی جستجو اس نے مجھے سنا اور مجھے تمام تر خوف سے آزاد کر دیا۔

اسی طرح ایک اور جگہ ارشاد ہے "اپنے ذہنوں کو اللہ کی موجودگی سے بھر لو اور خوف تم سے دور بھاگ جائے گا"

لوگوں سے خوفزدہ مت ہوں

جب میں اولڈ ڈیٹریٹ رسالے میں ایک نوجوان رپورٹر کے طور پر کام کر رہا تھا تو میرے ایڈیٹر گرو پیٹرسن نے مجھ میں کافی دلچسپی لی۔ وہ دلچسپ اور جوشیلا آدمی تھا۔ ایک دن اس نے مجھے اپنے دفتر میں بلایا۔ "نارمن" اس نے کہا "تم بہت زیادہ خوفزدہ اور ڈرے ہوئے ہو۔ تمہیں اس خوف اور ڈر سے آزاد ہونا چاہئے۔ خوفزدہ ہونے کی کیا بات ہے؟ کیوں کوئی آدمی ڈرے ہوئے ترکوش کی طرح اپنی زندگی گزارے؟ مہربان اللہ نے ہمیں بتایا ہے کہ وہ ہمارے ساتھ ہے اور ہماری مدد کرے گا۔"

میں ہمیشہ یہ گفتگو یاد رکھوں گا "دیکھو بیٹا" اس نے بات جاری رکھی "میں تمہیں ایک چھوٹی سی نصیحت کرنے لگا ہوں۔ اس دنیا میں صرف ایک ایسی ذات ہے جس سے ڈرنا چاہئے اس کا یہ مطلب نہیں کہ اس سے خوفزدہ رہنا چاہئے بلکہ اس کے سامنے جھکنا چاہئے اس کے علاوہ کوئی بھی ایسی چیز نہیں جس سے خوفزدہ ہوا جائے۔ اس نے کبھی بھی کسی چیز یا کسی شخص سے مت گھبراؤ۔" "لیکن مشر پیٹرسن" میں نے کہا "ایسا کیسے ممکن ہے کہ کوئی شخص بغیر کسی سے ڈرے زندگی گزار سکتا ہے؟"

اس نے کہا "سنو میں تمہیں بتاتا ہوں کیسے" تم نے یہ آیت نہیں پڑھی "مضبوط رہو اور حوصلہ کھاؤ" کسی سے مت ڈرو۔۔۔۔۔۔ کیونکہ اللہ تمہارے ساتھ ہے جہاں گئیں تم چاہتے ہو اللہ کے اس وعدے کو ہمیشہ یاد رکھو "اس نے مزید اضافہ کیا "اور یہ بات مت بھولو کہ یہ وعدہ اس نے کیا ہے جو کبھی کسی شخص کو بغیر وجہ کے عذاب میں نہیں ڈالتا۔"

یہ دنیا ایسے افراد سے بھری پڑی ہے جو اذیت ناک زندگیوں میں صرف اس لئے گزار

رہے ہیں کیونکہ لوگوں کا ڈر ان کے ذاتی تعلقات کو بہت زیادہ متاثر کرتا ہے۔ ملازم اپنے مالک سے ڈرتا ہے۔ باس اپنے ملازموں سے ڈرے ہوئے ہیں کہ کہیں یہ کام کرنا نہ چھوڑ دیں یا تنخواہ میں اضافے کی بات نہ کر لیں۔ بیویاں اپنے شوہروں سے ڈرتی ہیں اور اس سے برعکس بات بھی آتی ہی درست ہے۔ والدین اپنے بچوں کے بارے میں خوفزدہ ہیں۔

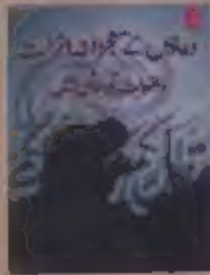
دوسرے لوگوں سے ڈر کا کیا علاج ہے؟

1۔ شریلے کو شریلے کی مدد کرنے دو۔ ہر گز وہ میں شریلے لوگ ہوتے ہیں۔ آپ یہ جان کر حیران ہوں گے کہ یہ لوگ کون ہیں۔ اکثر سب سے بلند بات کرنے والا اپنے احساس کمتری کو چھپا رہا ہوتا ہے۔ کسی ایک شریلے آدمی کا انتخاب کریں اور اسے توجہ دیں یہ اس کی مدد کرے گا اور آپ کی دوسری مدد ہوگی۔

2۔ اپنے آپ کو قبول کرو۔ مکمل طور پر وہ بنو جو تم خود ہو "تم مختلف ہو اور اس دنیا میں تمہارے جیسا صرف ایک ہی ہے اور وہ تم ہو۔ یہ چیز آپ کو دوسرے جیسا بننے کے غلامانہ کھل سے آزاد کرادے گی۔ کسی دوسرے شخص جیسا بننے کی کوشش اصل میں لوگوں کا یا مختلف بننے کا خوف ہے۔

3۔ لوگوں سے محبت کرنا سیکھو "گہری محبت خوف ختم کر دیتی ہے" جتنا زیادہ آپ لوگوں کی حوصلہ افزائی کریں گے اور ان کی جائز تعریف کریں گے اتنا ہی زیادہ آپ ان کی موجودگی میں کم احساس کمتری کا شکار ہوں گے آپ ان کے ساتھ درست طریقے سے بات کر سکیں گے اور اچھے تعلقات بنائیں گے۔

4۔ ایسے لوگوں کے لئے دعا کریں جن کے ساتھ رہنے میں آپ آرام محسوس نہیں کرتے۔ اللہ سے ان کے مسائل کے لئے دعا کریں ان کے بھی کچھ مسائل ہیں آپ جانتے ہیں وقت کے ساتھ وہ آپ کی ان نیک تمناؤں کو محسوس کرنے لگیں گے اور آپ کو پسند کرنا شروع کریں گے۔



AL HASANAT **کتابستان**
BOOKS PVT. LTD.

3004/2, Sir Syed Ahmed Road, Darya Ganj, New Delhi - 110002
Tel: 91-11-2327 1645, Telex: 91-11-4120 3298
Email: alhasanatbooks@rediffmail.com, alhasanat@rediffmail.com

رہے ہیں کہ نیکہ لوگوں کا ڈراما کے ذاتی تعلقات کو بہت زیادہ متاثر کرتا ہے۔ ملازم اپنے مالک سے ڈرتا ہے۔ ہاں اپنے ملازموں سے ڈرے ہوئے ہیں کہ کئی یہ کام کرنا نہ چھوڑیں یا بخواہ میں اضافے کی بات نہ کر لیں۔ بیویاں اپنے شوہروں سے ڈرتی ہیں اور اس سے برعکس بات بھی اتنی ہی درست ہے۔ والدین اپنے بچوں کے بارے میں خوفزدہ ہیں۔

دوسرے لوگوں سے ڈر کا کیا علاج ہے؟

1۔ شرمیلے کو شرمیلے کی مدد کرنے دو۔ ہر گروہ میں شرمیلے لوگ ہوتے ہیں۔ آپ یہ جان کر حیران ہوں گے کہ یہ لوگ کون ہیں۔ اکثر سب سے بلند بات کرنے والا اپنے احساس کمتری کو چھپا رہا ہوتا ہے۔ کسی ایک شرمیلے آدمی کا انتخاب کریں اور اسے توجہ دیں یا اس کی مدد کرے گا اور آپ کی دہری مدد ہوگی۔

2۔ اپنے آپ کو قبول کرو۔ مکمل طور پر وہ جو جوتم خود ہو تم مختلف ہو اور اس دنیا میں تمہارے جیسا صرف ایک ہی ہے اور وہ تم ہو۔ یہ بچے آپ کو دوسرے جیسا بننے کے غلامانہ عمل سے آزاد کروادے گی۔ کسی دوسرے شخص جیسا بننے کی کوشش اصل میں لوگوں کا یا مختلف بننے کا خوف ہے۔

3۔ لوگوں سے محبت کرنا سیکھو "گہری محبت خوف ختم کر دیتی ہے" جتنا زیادہ آپ لوگوں کی حوصلہ افزائی کریں گے اور ان کی جائز تعریف کریں گے ان کا ہی زیادہ آپ ان کی موجودگی میں کم احساس کمتری کا شکار ہوں گے آپ ان کے ساتھ درست طریقے سے بات کریں گے اور اچھے تعلقات بنائیں گے۔

4۔ ایسے لوگوں کے لئے دعا کریں جن کے ساتھ رہنے میں آپ آرام محسوس نہیں کرتے۔ اللہ سے ان کے مسائل کے لئے دعا کریں ان کے بھی کچھ مسائل ہیں آپ جانتے ہیں وقت کے ساتھ وہ آپ کی ان نیک تمناؤں کو محسوس کرنے لگیں گے اور آپ کو پسند کرنا شروع کر دیں گے۔